



Примерный комплекс кинезотерапии (лежа)

Вытянуть руки вдоль туловища. Необходимо провести сгибание и разгибание здоровой стопы.

В этом же положении создать изометрическое напряжение мышц бедра, сжимать мышцы в течение 5-7 секунд, после чего 6-7 секунд лежать в расслабленном состоянии.

Необходимо попеременно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, скользя при этом стопой по полу.

Стопой здоровой ноги скользить по полу в стороны. Выпрямить ногу, сделать круговые вращения стопой по 4 раза вправо и влево.

Имитация ходьбы. Согнуть ноги в коленях, попеременно поднимать стопу здоровой ноги и тянуть колени к груди. Согнуть ноги в коленях, руки вытянуть вдоль тела.

Захватывать мелкие предметы пальцами здоровой ноги и поднимать стопу.

Согнуть ноги в коленях и развести их в стороны, стараясь не поднимать стопу. Она должна быть прижата к полу.

Свести колени и расслабиться. Развести ноги в стороны на ширину плеч.

Сделать внутренний поворот бедра и соединить колени. Развести их в стороны, стараясь достать мизинцем здоровой ноги до пола.

Развести руки в стороны. Поднять и удерживать корпус в течение 5-7 секунд, после чего опуститься на пол и расслабиться.

Согнуть ноги в коленях. Положить стопу здоровой ноги на бедро другой ноги. Стараться при этом полностью расслабить здоровую ногу. Вернуться в исходное положение и расслабиться.

Массаж стопы

Согнуть здоровую ногу и положить ее перед собой стопой влево. Ладонью растереть подошву по внутреннему краю стопы.

Развернуть здоровую согнутую ногу стопой вправо, колено вперед и ладонью растереть наружный край стопы.

Исходное положение, как в первом упражнении. Слегка наклониться вперед, положить ладони на переднюю часть стопы: левую со стороны подошвы, а правую - на тыльную сторону. Растереть пальцы и переднюю часть стопы, а после растирания указательным пальцем левой руки круговыми движениями размять поочередно межпальцевые промежутки.

Исходное положение - то же. Обхватить голеностопный сустав здоровой ноги, положив левую ладонь на ахиллово сухожилие, а правую - на переднюю поверхность сустава. Движениями вверх-вниз разотрите сустав.



Растирание икроножных мышц

Согнуть здоровую ногу, коленом вверх, стопа стоит на полу или кушетке. Обе ладони, соединенные друг с другом, положить на заднюю поверхность голени чуть выше ахиллова сухожилия. Выполнять скользящие движения от пятки под колено, надавливая на мышцы со средней интенсивностью.

Растирание подколенных ямок.

Исходное положение - то же. Растирать ладонями подколенные ямки, надавливая со средней интенсивностью.

Поглаживание передней поверхности ноги.

Сидя на полу или кушетке, выпрямить здоровую ногу. Наклонившись вперед, положить ладони на тыльные поверхности стопы и, выпрямляясь, провести ладонями по передней поверхности ноги от стопы к паху с надавливанием средней интенсивности.

Растирание коленных чашечек.

Исходное положение - то же. Положить ладони на одноименные коленные чашечки. Выполнять растирающие круговые движения по часовой и против часовой стрелки.

Растирание бедер.

Исходное положение - то же. Положите ладони на одноименные тазобедренные суставы. Выполните поглаживающие движения от тазобедренного сустава снаружи к внутренней стороне коленного сустава.

Растирание поясницы.

Сесть в позу полулотоса или на стул, опустив ногу на пол. Слегка наклониться вперед, положить ладони на обнаженную поясницу и выполнить растирающие движения сверху вниз и обратно.

Расслабляющая поза.

Упражнение выполняется лежа на твердой постели или лежа на полу, на коврик.

Лечь на спину и поднять здоровую выпрямленную ногу на стену, придвинувшись к ней поближе. Поза должна быть комфортной. Полежать так от 5 до 15 минут.

Это поза позволяет улучшить кровообращение в области поясницы, укрепить позвоночник, стимулирует работу щитовидной железы и половых желез.