

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

ВЛАДИМИР ДЕМЧЕНКО

ЗДОРОВЫЕ КОЛЕНИ

БЕЗ УКОЛОВ И ОПЕРАЦИЙ



**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА**

УДК 612.7
ББК 54.18
Д31

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Демченко, Владимир Сергеевич.

Д31 Здоровые колени без уколов и операций / В. С. Демченко. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 96 с. — (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-171240-2

Эта книга для всех, кто хоть раз страдал от боли в колене, будь то последствия травмы или другие проблемы с коленным суставом. В большинстве случаев от боли, хруста, скованности и другого дискомфорта можно избавиться без операций и сложного лечения. Главное — верная диагностика.

Собранные в этой книге упражнения помогут не только восстановить здоровье колена, но и вернуться к активному образу жизни. Владимир Демченко — врач невролог-вертебролог, специалист по спортивной медицине и реабилитации — подобрал лучшие комплексы для решения различных распространенных проблем, которые помогли уже сотням тысяч пациентов.

Для каждого упражнения есть простые видеoinструкции, посмотреть которые вы можете по QR-кодам в начале каждого комплекса.

УДК 612.7
ББК 54.18

ISBN 978-5-17-171240-2

© Демченко В. С., текст, 2024
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2025

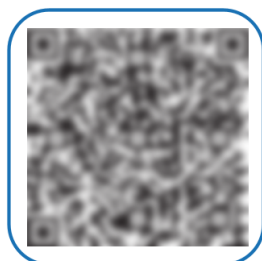
ОТ АВТОРА

Я собрал для вас комплексы упражнений, которые получили подтверждение своей эффективности в ходе моей многолетней практики лечения пациентов с болью в колене.

Важно понимать, что к выполнению упражнений стоит переходить после правильной диагностики проблемы и приема у специалиста. Предлагаемый вариант лечебной физкультуры не заменяет консультацию врача!

Вы также можете посмотреть видеодемонстрацию упражнений, отсканировав соответствующие QR-коды с помощью камеры своего смартфона.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ



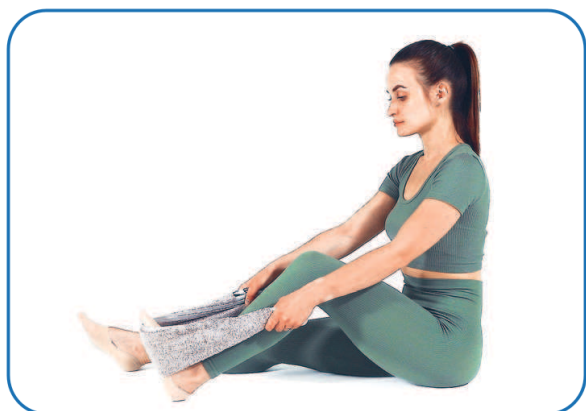
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ РЕЗЕКЦИИ МЕНИСКА/-ОВ ИЛИ АРТРОСКОПИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Данное упражнение направлено на улучшение
выпрямления ноги в коленном суставе.

Сядьте на пол, согните одно колено и накиньте полотенце на стопу, удерживая свободные концы в руках.

Плавно скользя пяткой по полу, полностью выпрямите ногу. В конце амплитуды натяните полотенце, направляя стопу на себя и помогая пятке приподняться.



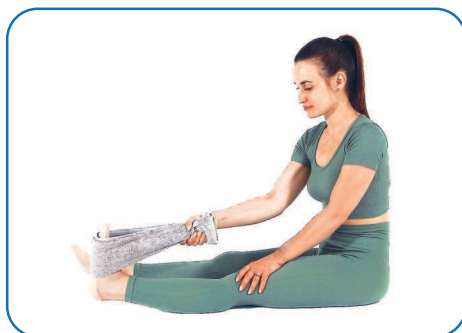
Удерживайте это положение 3-5 секунд так, чтобы бедро не поднималось над полом.

- 4-5 раз в день.
- 1 подход.
- 8-10 повторов.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Упражнение направлено на улучшение разгибания в коленном суставе.

Сядьте на пол и накиньте полотенце на одну стопу, удерживая свободные концы в противоположной руке.



С помощью полотенца потяните стопу на себя так, чтобы пятка приподнялась над полом. Задержитесь в этом положении на 3-5 секунд.

При этом надавливайте рукой на нижнюю часть бедра рабочей ноги, фиксируя ее на полу.

Постепенно увеличивайте амплитуду движения пятки вверх.

- 4-5 раз в день.
- 1 подход.
- 6-8 повторов.

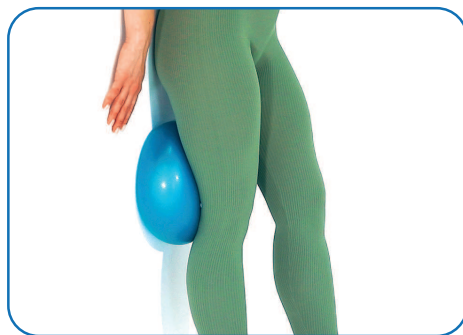
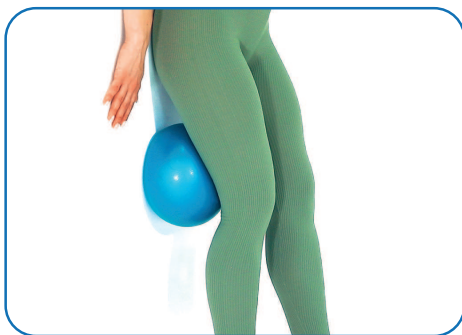
УПРАЖНЕНИЕ № 3

Данное упражнение направлено на улучшение активного разгибания в коленном суставе.

Встаньте спиной к стене и обопритесь на нее. Расположите поддутый гимнастический мяч чуть выше коленного сустава между собой и стеной.

Вместо мяча можно использовать завернутое в рулон полотенце.

Разгибая колено, плотнее прижмите мяч к стене, приподнимая носок в конце амплитуды движения.



Плавно вернитесь в исходное положение. Повторите движение еще раз, увеличивая усилие при разгибании.

- 1 раз в день.
- 4 подхода.
- 6-8 повторов.

УПРАЖНЕНИЕ № 4

Это упражнение укрепляет мышцы ягодиц и наружной поверхности бедра.

Лягте на бок и согните оба колена под углом 90 градусов, расположив пятки на одной линии с ягодицами.

Напрягите мышцы живота и втяните пупок внутрь, удерживая напряжение во время выполнения упражнения.

Отведите верхнее бедро в сторону, сохраняя таз на месте. Задержитесь в верхней точке на две секунды.



- 1 раз в день.
- 3 подхода.
- 8-10 повторов.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

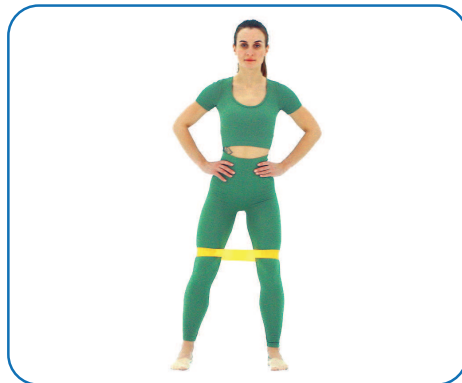
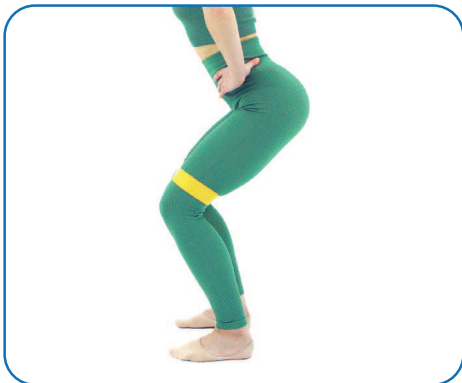
Данное упражнение укрепляет мышцы ягодиц и бедер.

Встаньте и расположите кольцевую ленту в нижней части бедер. Присядьте, на сколько вам удобно, и разведите колени.

Сделайте несколько шагов в сторону, сохраняя присед и преодолевая сопротивление ленты.

Почувствуйте напряжение в мышцах бедер и ягодиц. Вернитесь шагами в обратную сторону в исходное положение.

Для увеличения интенсивности напряжения в мышцах ног присаживайтесь ниже и делайте более широкие шаги.



- 1 раз в день.
- 4 подхода.
- 10-12 шагов (по 5-6 шагов в каждую сторону).

УПРАЖНЕНИЕ № 6

Это упражнение укрепляет мышцы вдоль внутренней поверхности бедра.

Лягте на спину, расположив тело в одну линию. Положите гимнастический мяч между стоп.

Медленно и вполсилы сжимайте и разжимайте мяч стопами. Следите за тем, чтобы колени оставались выпрямленными.



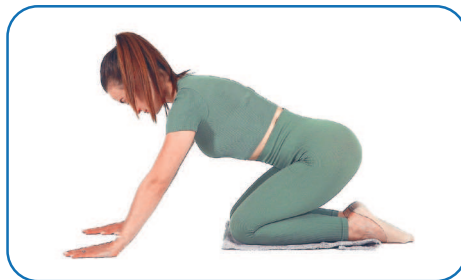
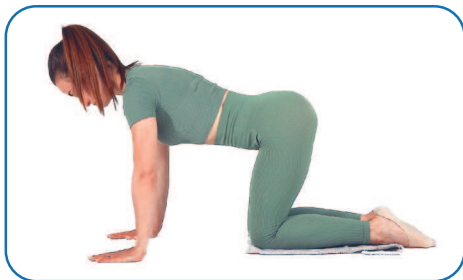
- 1 раз в день.
- 4 подхода.
- 10-12 повторов.

УПРАЖНЕНИЕ № 7

Упражнение направлено на улучшение сгибания коленного сустава.

Примите положение стоя на четвереньках, подложив под колени полотенце. Поставьте колени ближе друг к другу.

Отталкиваясь руками от пола и отводя таз назад и вниз, согните колени до возникновения болевых ощущений.



Плавно вернитесь в исходное положение.

- 3-4 раза в день.
- 1 подход.
- 6-8 повторов.

Спустя 2-3 недели ежедневного выполнения приведенного выше тренировочного комплекса вы можете добавить в него еще несколько полезных упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ № 8

Данное упражнение направлено на улучшение активного выпрямления в коленном суставе.

Сядьте на пол и выпрямите ноги. Расположите руки на полу за собой и потяните носок одной стопы на себя.

Удерживая бедро на полу, напрягите мышцы передней поверхности бедра. Приподнимите пятку вверх и удерживайте это положение за счет силы мышц.



- 3-5 раз в день.
- 1 подход.
- 8 повторов.

УПРАЖНЕНИЕ № 9

Данное упражнение укрепляет икроножные мышцы и увеличивает амплитуду движения в голеностопном суставе.

Сядьте на пол с прямыми ногами и положите гимнастический ролик или валик из полотенца под нижнюю треть обеих голеней. Положите одну ногу на другую.