

Вы можете обратиться по адресу:

Владимирская область,
Селивановский район,
п.Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,
п. Красная Горбатка, ул. 1-ая Заводская д.3-а
Электронная почта: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 49(236) 2-29-70

Заведующий отделением:

Митяева Оксана Михайловна

Специалисты по социальной работе:

Кашицина Наталья Константиновна

Кириллова Юлия Сергеевна

Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

Силанова Юлия Викторовна

Телефон: 8 49(236) 2-26-22



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»
Отделение дневного пребывания граждан
пожилого возраста и инвалидов

Памятка Лечебная гимнастика для таза и бёдер Доктора Евдокименко



п. Красная Горбатка
2024 год

Этот комплекс рекомендуется для пожилых людей и пациентов с недостаточной физической подготовкой. Здесь представлен базовый комплекс упражнений, с которого нужно начинать лечение тазобедренных суставов. И постепенно нагрузку желательно увеличивать. Главное правило при выполнении упражнений — делая гимнастику, не спешите. И помните, что даже при правильном выполнении гимнастики улучшение наступает далеко не сразу. В первые 2 недели занятий боли в суставах могут даже немного усилиться, но уже спустя 3 — 4 недели вы ощутите первые признаки улучшения самочувствия.

Упражнение 1. Поднятие прямых ног из положения лежа на животе.



Поочередно поднимаем ноги, задерживаясь в максимально доступной высшей точке на 3 секунды. Опускаем ноги и расслабляем мышцы. Количество повторов — 10. Отслеживаем, чтобы обе ноги испытывали одинаковую нагрузку.

Упражнение 2. Поднятие согнутых ног из положения лежа на животе.



С задержкой на 3 секунды в верхней точке поднимаем 10 раз согнутую ногу. Колено должно образовывать прямой угол. Сделать перерыв и повторить для второй ноги.

Упражнение 3. Подъем прямых ног из положения лежа на спине. Делаем 10 подъемов с небольшим перерывом (не больше 3 секунд).



Упражнение 4. Подъем согнутых ног из положения лежа на спине. Делаем 10 подъемов с небольшим перерывом (не больше 3 секунд).



Упражнение 5. Подъем таза. Согнутые в коленях ноги расставляем на расстояние 30-40 см друг от друга. Стопы плотно прижимаем к полу. Упираемся плечами и максимально отрываем таз. Задержаться на 3 секунды. Количество повторов — 10. Следим за тем, чтобы все движения были плавными.



Противопоказания:

повышенное артериальное и внутричерепное давление; первый месяц после операций на органах брюшной полости и грудной клетки; паховые грыжи и грыжи живота; грыжи межпозвоночных дисков; острые заболевания внутренних органов, тяжелые поражения сердца и тяжелые заболевания крови.