



КОРОГODOV П.С.
КИНЕЗИОЛОГ

Колени 10

Базовая

Подвижность и начальное укрепление ног

8 упражнений · около 10 минут

Коврик, полотенце, устойчивый стул и стол

Для взрослых со знакомой лёгкой скованностью и стабильным дискомфортом в коленях без недавней травмы. Может служить вводным вариантом при установленном артрозе, если нет индивидуальных ограничений.

Начните с правил на следующих двух страницах. Карточки используйте вместе с инструкциями.

Образовательный материал. Стартовый комплекс для обсуждения со специалистом, а не индивидуальное назначение. Иллюстрации показывают принцип движения.

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ЗАНЯТИЕМ

Как начать

Начните с малого

Первые 2-3 занятия: половина повторений или облегчённые варианты. Можно выбрать 3-4 упражнения вместо всех восьми. Полный круг - после комфортных проб. Десять минут являются ориентиром, а не обязательным сроком.

Во время движения

Выбирайте ощущения без боли или с небольшим знакомым местным дискомфортом примерно до 3 из 10. Это осторожный ориентир для данной базовой версии, а не тест безопасности. Острая, нарастающая или распространяющаяся боль - повод остановиться.

Если стало неприятнее

Если стало неприятнее, сократите движение и повторы. Если это не помогает, пропустите упражнение. После занятия симптомы должны вернуться к обычному уровню; сон и состояние на следующее утро не должны ухудшаться. При повторном ухудшении прекратите комплекс и обсудите его со специалистом.

Как часто заниматься

Укрепляющие движения выполняйте через день, начиная с одного подхода. В остальные дни допустимы комфортное скольжение пяткой и короткая ходьба. Эти стартовые дозы не заменяют полноценную программу силы и выносливости.

Первое занятие с чтением займёт больше времени. Не ускоряйтесь ради таймера. Не выполняйте все комплексы подряд в первый день.

КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ

Сначала оцените симптомы

Экстренная помощь: 112 / 103

Односторонний отёк/боль в икре вместе с одышкой, болью в груди или обмороком - вызывайте 112/103. После серьёзной травмы с деформацией, холодной/онемевшей стопой нужна экстренная помощь.

Нужна медицинская оценка

Срочно обратитесь за медицинской оценкой при горячем, красном, резко опухшем колене, особенно с температурой; невозможности опереться на ногу; выраженном отёке после травмы; блокировке колена. Новые отёк и боль в икре требуют срочной оценки даже без одышки.

Кому нужен индивидуальный вариант

После операции, эндопротезирования, свежей травмы, при подозрении на разрыв связок или воспалительном обострении нужен индивидуальный план. Это не программа возвращения к спорту и не способ самостоятельно поставить диагноз по месту боли.

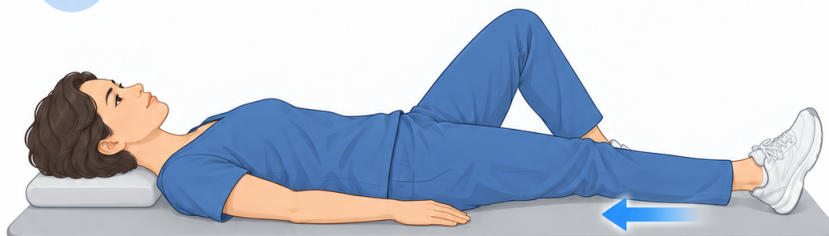
Новые симптомы во время упражнения

Остановитесь при новой слабости, онемении, головокружении, резкой или распространяющейся боли. При быстром ухудшении обращайтесь за срочной помощью. Этот список не исключает все возможные причины боли.

01 / 08 ПОДВИЖНОСТЬ

Скольжение пяткой

А



В



5 раз каждой ногой

5 раз каждой ногой

Около 1 минуты

1. Лягте на спину, одну ногу удобно согните, вторую оставьте почти прямой.
2. Плавное скользите пяткой второй ноги к тазу до удобного сгибания колена. Затем выдвиньте её обратно.
3. Сделайте все повторения одной ногой, затем поменяйте ноги. Пятка остаётся на опоре.

Подсказка. Не подтягивайте колено руками и не стремитесь согнуть его максимально.

Легче: 2-3 коротких скольжения каждой ногой.

02 / 08 УКРЕПЛЕНИЕ

Напрячь переднюю часть бедра

А**В****4 раза по 5 секунд каждой ногой****4 раза по 5 секунд каждой ногой**

Около 1-1,5 минуты

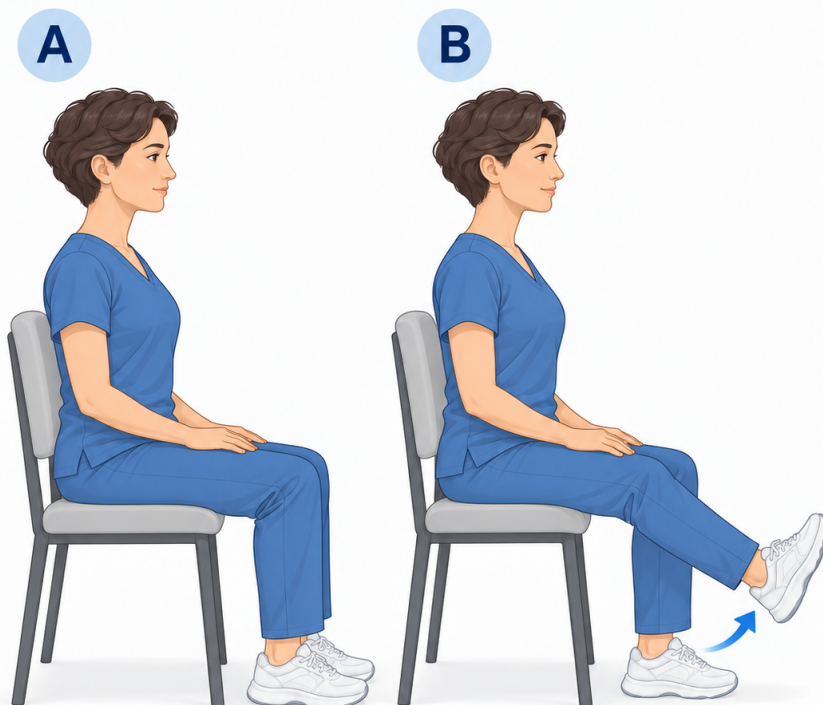
1. Лягте на спину или сядьте с вытянутой ногой. Под колено положите небольшое полотенце.
2. Мягко напрягите переднюю часть бедра, слегка прижимая колено к полотенцу. Пятка остаётся на опоре.
3. Удерживайте 5 секунд, расслабляйтесь на 5 секунд. Затем смените ногу.

Подсказка. Не давите изо всех сил и не задерживайте дыхание. Колено не нужно выпрямлять через боль.

Легче: 2 удержания по 3 секунды каждой ногой.

03 / 08 УКРЕПЛЕНИЕ

Разогнуть колено сидя



5 раз каждой ногой

5 раз каждой ногой

Около 1 минуты

1. Сядьте на устойчивый стул, обе стопы на полу.
2. Плавно выпрямите одну ногу до удобного положения, не поднимая бедро с сиденья.
3. Задержитесь на 1-2 секунды и опустите стопу. Повторите другой ногой.

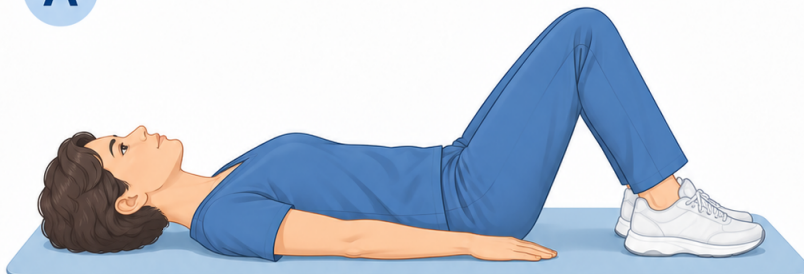
Подсказка. Не выпрямляйте через острую боль под надколенником. Можно оставить колено немного согнутым.

Легче: 2-3 повторения в меньшей амплитуде.

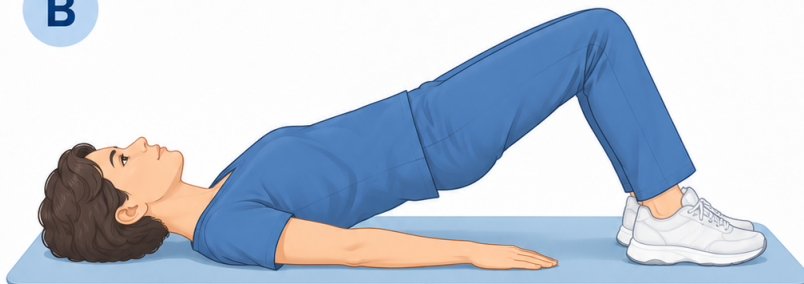
04 / 08 УКРЕПЛЕНИЕ

Невысокий мост

А



В



6 повторений

6 повторений

Около 1 минуты

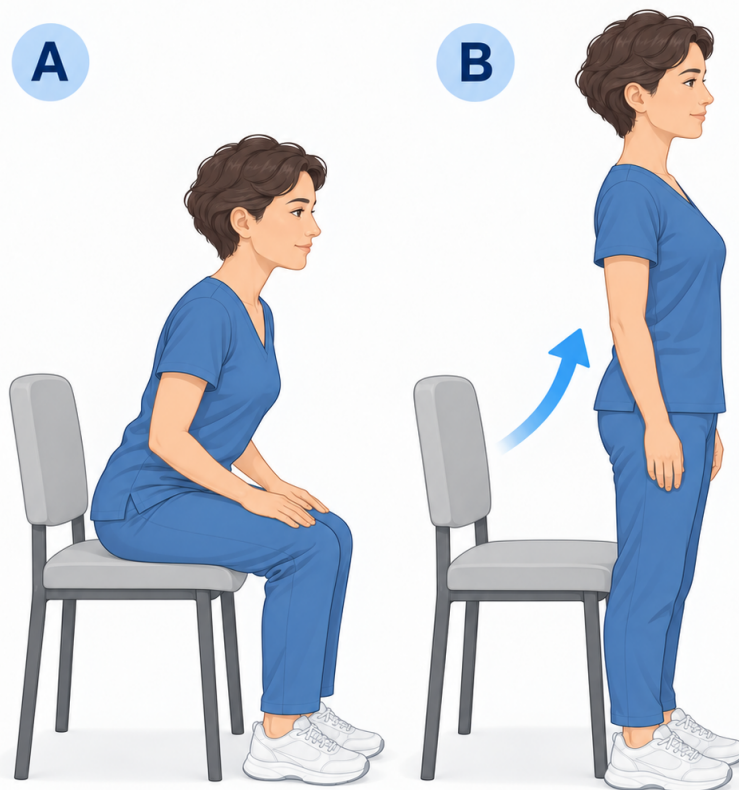
1. Лягте на спину на коврик, согните колени, стопы поставьте на ширине таза. Руки вдоль тела.
2. На выдохе немного поднимите таз, опираясь на стопы. Достаточно небольшой высоты.
3. Побудьте наверху 2 секунды и плавно опуститесь. Между повторами расслабляйтесь.

Подсказка. Не запрокидывайте голову и не поднимайтесь до сильного прогиба поясницы. Не задерживайте дыхание.

Легче: 3 небольших подъёма или только мягкое напряжение ягодиц без подъёма таза.

05 / 08 УКРЕПЛЕНИЕ

Встать со стула

**6–8 повторений****6-8 повторений**

Около 1 минуты

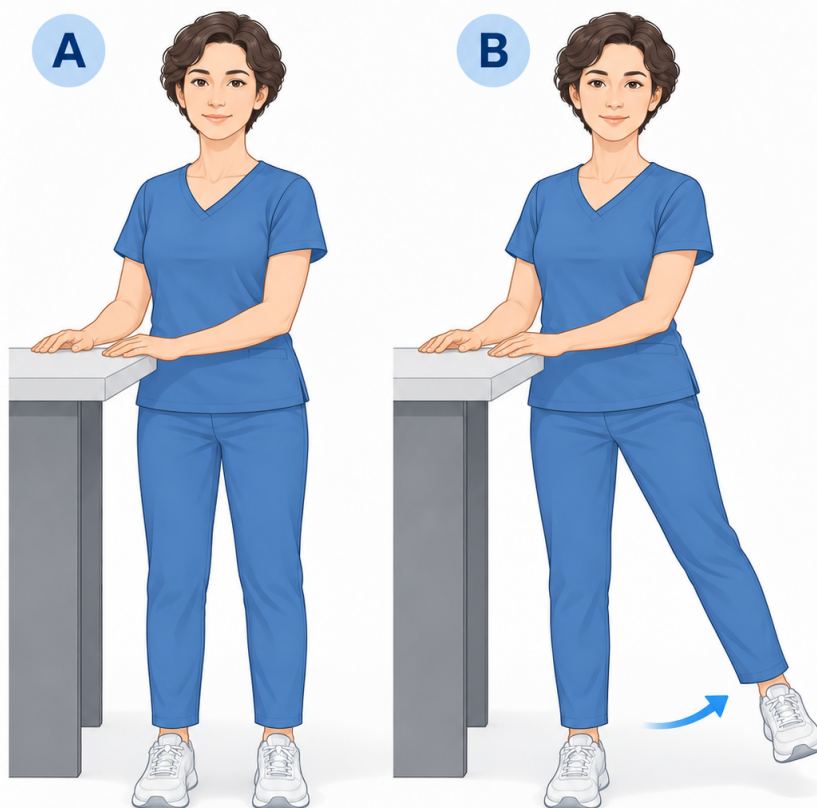
1. Сядьте на устойчивый стул без колёс, поставленный к стене. Стопы на полу, примерно на ширине таза.
2. Немного наклонитесь вперёд и встаньте. При необходимости помогайте руками, опираясь на подлокотники.
3. Медленно сядьте обратно, отводя таз назад. На подъём и посадку отведите 5-6 секунд.

Подсказка. Колени движутся примерно в направлении стоп. Выбирайте удобную высоту стула; глубокий присед не нужен.

Легче: 3-4 раза с высокого устойчивого сиденья, помогая руками.

06 / 08 УКРЕПЛЕНИЕ

Отвести ногу в сторону



5 раз каждой ногой

5 раз каждой ногой

Около 1 минуты

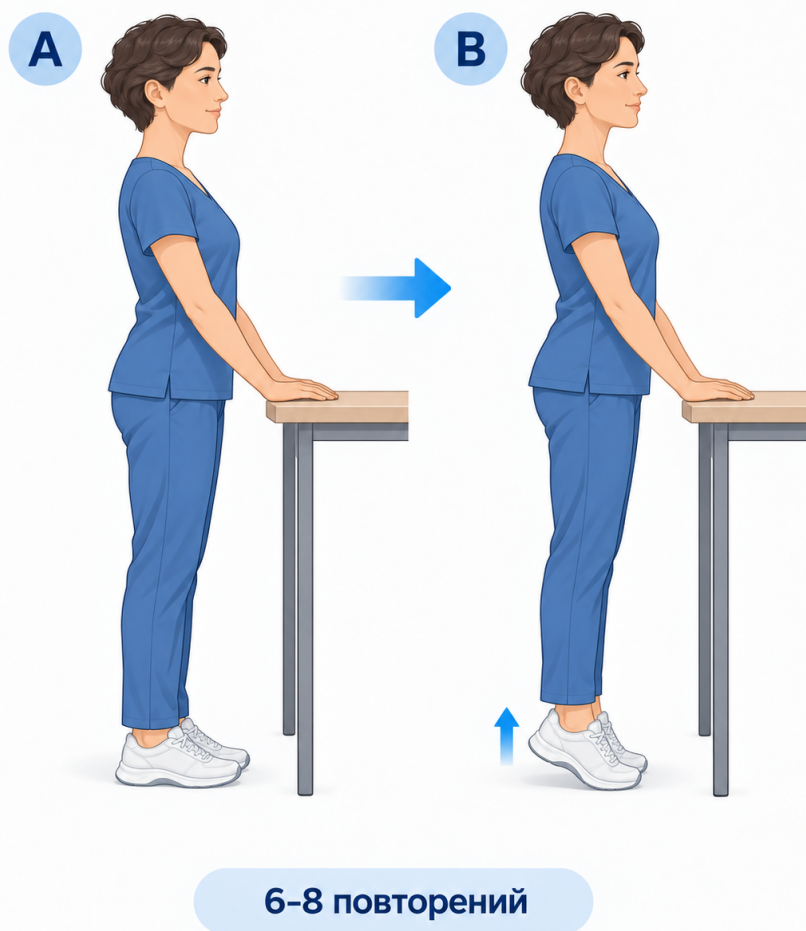
1. Встаньте у устойчивого стола или столешницы, держитесь обеими руками.
2. Медленно отведите одну ногу немного в сторону. Носок смотрит примерно вперёд.
3. Верните ногу и повторите другой. Корпус не наклоняйте в сторону.

Подсказка. Не поднимайте ногу высоко. Опорное колено мягкое, без сильного сгибания.

Легче: 2-3 небольших отведения каждой ногой с опорой.

07 / 08 УКРЕПЛЕНИЕ

Подняться на носки

**6-8 повторений**

Около 45-60 секунд

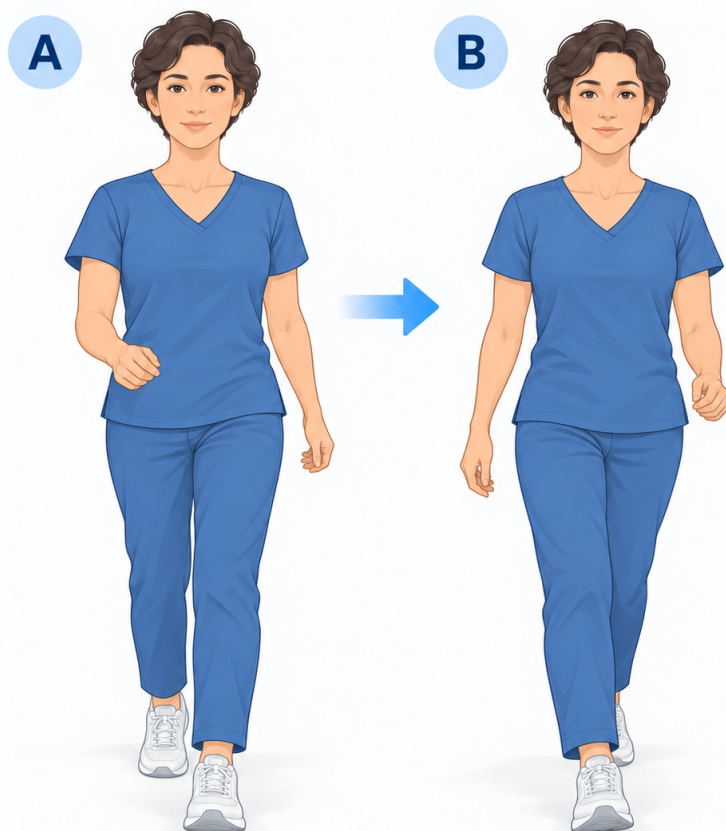
1. Встаньте у устойчивого стола, держитесь обеими руками. Стопы на ширине таза.
2. Плавно приподнимите обе пятки, оставаясь на передней части стоп.
3. Медленно опустите пятки на пол. Колени остаются в удобном почти прямом положении.

Подсказка. Не качайтесь и не задерживайте дыхание. Это мягкий вариант без дополнительного веса.

Легче: 3-4 небольших подъёма или сидя приподнимайте обе пятки, не отрывая носки.

08 / 08 АКТИВНОСТЬ

Спокойная ходьба



1-2 минуты

1-2 минуты

Около 1-2 минут

1. Пройдитесь по ровному свободному коридору или комнате в удобной обуви.
2. Идите в темпе, в котором можно спокойно разговаривать. Не увеличивайте шаг специально.
3. Если нужно, разделите ходьбу на два коротких отрезка с отдыхом.

Подсказка. При неустойчивости используйте привычное средство опоры. Не ходите с закрытыми глазами.

Легче: 30-60 секунд в комфортном темпе или обычные шаги по комнате с опорой.

СОХРАНИТЕ ПОД РУКОЙ

Весь комплекс на странице

После нескольких комфортных проб выполняйте полный круг или оставьте подходящие движения. Отдыхайте по необходимости.

01 Скольжение пяткой
5 раз каждой ногой

02 Напрячь переднюю часть бедра
4 раза по 5 секунд каждой ногой

03 Разогнуть колено сидя
5 раз каждой ногой

04 Невысокий мост
6 повторений

05 Встать со стула
6-8 повторений

06 Отвести ногу в сторону
5 раз каждой ногой

07 Подняться на носки
6-8 повторений

08 Спокойная ходьба
1-2 минуты

С паузами и переходами обычно получается около 10 минут; иногда дольше. Фактический хронометраж пока не проверен. Не сокращайте отдых ради названия.

При ухудшении выбирайте меньший объём. Карточки не раздаются отдельно от правил на страницах 2-3.

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ

Как понять, что вам подходит

Оцените привычное действие

Сравните удобство ходьбы по ровному месту и вставания с привычного стула. Следите за отёком: его усиление важнее числа выполненных повторов.

Запишите реакцию

После занятия и на следующее утро: легче / без изменений / хуже. Допишите, какие движения оказались неприятными. Мгновенное облегчение не обязательно; важна переносимость и постепенное улучшение обычных дел.

Как добавить нагрузку

После нескольких комфортных занятий добавьте 1-2 повтора только в одном упражнении до указанного диапазона. Затем можно обсуждать дополнительный подход или сопротивление. Не увеличивайте сразу все параметры. При ухудшении вернитесь к меньшему объёму.

Когда нужен дальнейший план

Если боль нарастает, мешает сну и обычным делам или появились новые симптомы, обратитесь раньше. Если за 2-4 недели нет положительного сдвига, обсудите индивидуальную программу. При длительных симптомах одной разминки часто недостаточно.

Обычная посильная активность дополняет комплекс. Не нужно весь день удерживать «идеальную» позу или избегать всех движений.

О МАТЕРИАЛЕ

На чём основан комплекс

Лечебные упражнения рекомендуются при артрозе колена; при пателлофеморальной боли поддерживается сочетание упражнений для колена и бедра. Это разные диагнозы: ни один набор не подходит всем причинам коленной боли.

Это авторская компоновка распространённых движений. Данная последовательность, стартовые дозы и длительность не проходили клинического испытания. Изображения не задают обязательную амплитуду.

1. NICE NG226, 2022. Osteoarthritis: индивидуальные лечебные упражнения
2. Lawford et al., 2024. Cochrane: Exercise for osteoarthritis of the knee
3. Willy et al., 2019. JOSPT: Patellofemoral Pain guideline
4. Neal et al., 2024. BJSM: Best practice guide for patellofemoral pain
5. NHS Dynamic Health. Knee pain: начальные упражнения
6. NHS. Knee pain: симптомы для обращения

Названия источников кликабельны. Проверка: 3 октября 2026 г. Подробный разбор и связь каждого движения с источниками - в файле «Разбор-и-источники.md». Клиническая проверка, проба понятности и хронометраж на людях не проводились.