

#### Движение 1 Сидя верхом

##### Чем полезно это движение?

- Сохраняет возможность раскрытия тазобедренных суставов, ставшего затрудненным и болезненным.

##### Как лучше выполнять это движение?

- Сесть верхом на стул, держа грудь максимально прямо. Вначале сесть на край стула, бедра слегка раздвинуть.
- Сохранять это положение в течение 10–15 минут.
- Постепенно приближаться к спинке стула, при этом бедра будут медленно раздвигаться.

- **ПОДСКАЗКА**  
Поставьте рядом еще один стул (или стол) для опоры в момент вставания



©L&C

#### Движение 2 Утренняя разминка

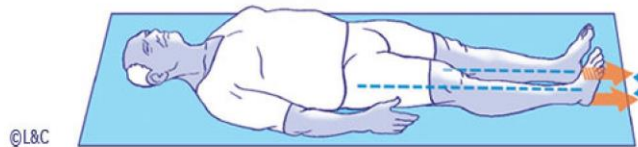
##### Чем полезно это движение?

- Защищает и разблокирует тазобедренный сустав при пробуждении.

##### Как лучше выполнять это движение?

- Прежде чем встать с постели, лечь на спину, вытянуть ноги.
- По очереди тянуть левую и правую пятки к краю кровати.

- **ПОДСКАЗКА**  
Держите ноги прямыми и медленно потягивайте их, как кошка при пробуждении



©L&C

#### Движение 3 Поддержка сгибания

##### Чем полезно это движение?

- Восстанавливает полноту сгибания тазобедренного сустава.

##### Как лучше выполнять это движение?

- Лечь на спину на кровать или жесткий диван.
- Прижать колено к груди руками, согнув их в локтях; при этом другая нога должна оставаться прямой.
- Во время сгибания выдыхать воздух, втягивая живот.
- Для возврата в исходную позицию просто выпрямить локти.

- **ПОДСКАЗКА**  
Если сгибание колена болезненно, положите руки под бедро или воспользуйтесь ремнем (шарфом), чтобы захватить колено



©L&C

#### Движение 4 Укрепление ягодичных мышц

##### Чем полезно это движение?

- Укрепляет и сохраняет в тонусе большие ягодичные мышцы.

##### Как лучше выполнять это движение?

- Лежа на спине, поставить одну ногу крючком (колено согнуто, стопа полностью на полу), другая должна оставаться прямой.
- Выполнить движение давления вдавливанием пятки прямой ноги в пол.

- **ПОДСКАЗКА**  
Выполняйте упражнение, не поднимая таз, действие движения будет ощущаться на уровне седалищных мышц



©L&C

#### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

**Движения на растяжку:** вы можете удерживать положение несколько секунд (от 6 до 10), останавливаясь, если это становится слишком болезненным.

**Движения на укрепление:** вы можете делать серии по пять движений с более долгим перерывом (примерно в два раза дольше продолжительности движения). Советуем также менять положение между упражнениями (например, одну ногу на другую), чтобы дать расслабиться работавшим мышцам.

#### НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

- Работайте в собственном темпе, спокойно и ритмично.
- Глубоко дышите во время упражнений.
- Не напрягайтесь и делайте перерывы.
- Постепенно увеличивайте количество серий.

#### Редакция

**Д-р Франсуаза ЛАРОШ**  
Ревматолог  
Центр оценки и лечения боли,  
Служба ревматологии — больница св. Антония,  
Париж

**Анна ЛАМБЕР**  
Массажист-  
физиотерапевт,  
больница «Кошен»,  
Париж