

Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники

Реферат

На тему

«Упражнения с синдромом щелкающего бедра»

Подготовила:

Рублевская Екатерина

Гр.321702

Упражнения при синдроме щелкающего бедра

Синдром щёлкающего бедра часто проходит без серьёзного вмешательства: без медикаментов, хирургии и пристального врачебного внимания. Достаточно просто дать себе отдохнуть. Вот несколько общих упражнений, которые помогут укрепить мышцы и быстрее восстановиться:

Растяжение подвздошной кости

1. Приклонитесь боком к стене так, чтобы нога с повреждённым бедром соприкасалась со стеной.
2. Другую ногу поставьте перед собой в положении крест-накрест.
3. Отклонитесь от стены, осторожно вытянув бедро.
4. Задержитесь в этом положении на 15-30 секунд.
5. Повторите 2-3 раза.

Сгибание тазобедренного сустава

1. Встаньте на колени ноги с повреждённым бедром, другую ногу выставьте перед собой.
2. Выпрямив спину, подтолкните бедра вперед.
3. Двигайтесь вперёд до тех пор, пока не почувствуете небольшое напряжение в верхней части повреждённого бедра.
4. Задержитесь в этом положении на 15-30 секунд.
5. Повторите 2-3 раза.

Растяжка подколенного сухожилия

1. Лягте на пол.
2. Поднимите повреждённую ногу перпендикулярно вашему телу.
3. Аккуратно потяните ногу к телу, пока не почувствуете легкое напряжение в задней части бедра.
4. Оставайтесь в этом положении 30 секунд.
5. Повторите 2-3 раза.

Мостик

1. Лягте на спину, согнув оба колена под 90 градусов.
2. Поднимите бедра от пола до тех пор, пока плечи, бедра и колени не окажутся на прямой линии.
3. Задержитесь в этом положении примерно на 6 секунд.
4. Медленно опустите бедра обратно на пол.
5. Повторите 8-10 раз.

Раковина моллюска

1. Лягте на бок с повреждённой ногой сверху.
2. Сведите ноги вместе, согнув их в коленях.
3. Поднимите верхнее колено, держа ноги вместе. Ноги должны напоминать раковину моллюска при открытии.
4. Задержитесь в этом положении примерно на 6 секунд.
5. Медленно опустите колено вниз.
6. Повторите 8-10 раз.

Растяжение волокон подвздошно-большеберцовой мышцы с правой стороны:

1. Встаньте у стены.
2. Скрестите ноги, стоя правым боком к стене, поместите правую ногу за левую.
3. Направляйте бедра к стене, пока не почувствуете напряжение с внешней стороны правого бедра.
4. Удерживайте эту позицию в течение 30 секунд.
5. Повторите упражнение с другой стороны.
6. Сделайте 2 или 3 комплекса из 4 повторов с каждой стороны.

Растяжение грушевидной мышцы с правой стороны:

1. Лягте на спину, колени согнуты, ступни на полу.
2. Поставьте правую ногу на колено левой ноги и возьмитесь руками за левое бедро.
3. Потяните левое бедро к себе, пока не почувствуете напряжение в бедрах, ягодицах.
4. Удерживайте эту позицию в течение 30 секунд.
5. Повторите с другой стороны.
6. Сделайте 2 или 3 комплекса из 4 повторов с каждой стороны.

Подъём ног, лёжа на животе

1. Движение укрепляет ягодичные мышцы.
2. Лягте на пол на **живот**, можете положить голову на скрещённые руки или взять подушку, как на видео. Выпрямите ноги в коленях и подверните носки стоп, чтобы поставить пальцы на пол. Напрягая ягодицы, оторвите от горизонтали одну ногу, зафиксируйте на секунду и опустите обратно.

3. Не бросайте конечности на пол, а возвращайте их медленно — это позволит лучше прокачать мышцы. Выполните 10–15 раз с каждой ноги.

Сгибание бёдер сидя

1. Упражнение укрепляет мышцы — сгибатели бедра.
2. Сядьте на стул или другую невысокую опору, выпрямите спину и прижмите стопы к полу. Поднимите правое колено так высоко, как сможете, поддержите секунду и опустите обратно. Затем проделайте то же с левой конечностью.
3. Выполните по 10 раз с каждой ноги.

Бабочка

1. Это упражнение растягивает глубокие вращатели бедра и приводящие мышцы.
2. Сядьте на пол, согните ноги в коленях и соедините стопы перед собой. Разместите их настолько близко к тазу, насколько позволяет растяжка. Потяните колени к полу, почувствуйте, как растягиваются мышцы бёдер. Ослабьте давление, немного отдохните и повторите. Сделайте пять раз.

Подъём ноги вбок

1. Это упражнение укрепляет средние ягодичные мышцы.
2. Встаньте боком к стулу или стене и придерживайтесь за опору одной рукой. Отведите прямую ногу в сторону настолько высоко, насколько сможете. Верните её обратно и повторите.
3. Если это упражнение даётся вам легко, попробуйте усложнить его, добавив сопротивление.

Изометрическое отведение бедра у стены

1. Упражнение укрепляет средние ягодичные мышцы.
2. Встаньте правым боком вплотную к стене, согните правую ногу в тазобедренном и коленном суставах под углом в 90 градусов и прижмите её к стене.

3. Упритесь левой стопой в пол и вдавите согнутое бедро в стену. Вы должны почувствовать, как напрягаются ягодичные мышцы со стороны опорной конечности.
4. Проведите в положении 5–10 секунд, пытаясь продавить стену изо всех сил. Затем опустите ногу и повторите ещё раз. Выполните три подхода по 15 раз с каждой стороны.

Отведение ноги назад

1. Упражнение укрепляет ягодичные мышцы. Встаньте лицом к спинке [стула](#) или стене. Оторвите ногу от пола и отведите её назад, напрягая ягодицы. Вернитесь в исходное положение и повторите.
2. Также вы можете работать с сопротивлением — накинуть резинку на лодыжку рабочей ноги и отводить её назад.
3. Сделайте по 12–15 раз на каждую конечность.

Растяжка на одном колене

1. Этот элемент поможет растянуть сгибатели бедра — мышцы, которые часто укорочены у тех, кто много сидит.
2. Встаньте на полу на одно колено, подложив под него коврик или свёрнутое полотенце. Наклоните таз назад — потяните лобковую кость к пупку. Затем осторожно подвиньте бёдра вперёд. Почувствуйте натяжение в передней части бедра рядом с пахом. Проведите в позе 20–30 секунд и повторите с другой ноги.

Заключение

Практически все упражнения нацелены на растяжку мышц, чтоб облегчить напряжение при движении. Так же подойдут упражнения из курсов ЛФК. Но в любом случае нужно помнить, что при любом упражнении может возникать боль и сам щелчок. Нужно минимизировать этот «щелчок», а при боли – полностью прекратить упражнение. Главное в любых упражнениях думать о том, что они не должны приносить боль.