



ЧАСТЬ 5

## Пассивная кинезиотерапия — Тазобедренный сустав

Практическое руководство для родителей и пациентов по восстановлению подвижности тазобедренного сустава после лечения саркомы. Простые упражнения, которые можно выполнять дома под наблюдением специалиста.



# Тазобедренный сустав — анатомия для родителей

Тазобедренный сустав соединяет бедренную кость с тазом. Это самый крупный сустав в организме человека — он отвечает за все движения ноги: сгибание, разгибание, отведение в сторону и вращение.

## Норма движений

**Сгибание:** колено к груди (120–130°)

**Разгибание:** нога прямая или чуть назад (0–15°)

**Отведение:** нога в сторону (40–50°)

## Когда страдает при саркоме?

- Опухоли верхней части бедренной кости
- Опухоли таза и крестца
- После тотального эндопротезирования бедра

## Частые контрактуры

- Сгибательная — нога всегда чуть согнута
- Отводящая — нога отведена в сторону

# Упражнение 1 . Сгибание ноги — колено к груди

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Ребёнок лежит на спине, ноги прямые, расслаблены.

### 1 Согните ногу в колене

Нога складывается «книжкой» — бедро и голень вместе.

### 2 Зафиксируйте таз

Одной рукой прижмите таз ребёнка к кровати — он не должен отрываться.

### 3 Поднимайте колено к груди

Другой рукой медленно ведите колено вверх, до лёгкого натяжения. **Не до боли!**

### 4 Удержите и верните

Задержите на 5–10 секунд, затем плавно опустите ногу обратно.



🔄 10–15 повторов

🕒 2–3 раза в день

📌 **Контроль:** Следите, чтобы таз не отрывался от кровати и не было прогиба в пояснице.

# Упражнение 2. Разгибание ноги — лёжа на животе



## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Ребёнок лежит на животе, ноги вытянуты прямо.

### 1 Зафиксируйте таз

Прижмите таз ребёнка к кровати — это основной контроль во время упражнения.

### 2 Возьмите ногу двумя руками

Одна рука на голени, другая — под бедром для поддержки.

### 3 Медленно поднимайте прямую ногу

Не сгибайте в колене. Доведите до лёгкого натяжения и удержите 5–10 секунд.

### 4 Плавно опустите

Возвращайте ногу медленно, без резких движений.

🔄 10–15 повторов

🕒 2–3 раза в день

📌 **Контроль:** Таз прижат к кровати, нога прямая в колене на протяжении всего движения.

## Упражнение 3. Отведение ноги в сторону

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Ребёнок лежит на спине, ноги прямые и расслабленные.

01

### Зафиксируйте таз

Положите одну руку на противоположную подвздошную кость — это не даёт тазу разворачиваться.

02

### Поддержите ногу

Другой рукой возьмите ногу за пятку и под колено.

03

### Отводите ногу «маятником»

Медленно и плавно ведите прямую ногу в сторону до ощущения натяжения в паховой области.

04

### Вернитесь в исходное

Плавно возвращайте ногу обратно. Выполняйте поочерёдно каждой ногой.

🔄 Повторов

10–15 раз каждой ногой

🕒 Частота

2–3 раза в день

📌 **Главный контроль:** Таз не должен поворачиваться вслед за ногой. Движение исходит только из тазобедренного сустава.



# Упражнение 4. Приведение ноги — перекрёст

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Ребёнок лежит на спине, ноги прямые, слегка разведены в стороны.

- **Возьмите одну ногу**  
Поддерживайте ногу в районе голени и бедра.
- **Ведите к середине и за другую ногу**  
Медленно приводите ногу к центру тела, затем — чуть дальше, за противоположную ногу (перекрёст).  
Остановитесь при лёгком натяжении.
- **Вернитесь в исходное положение**  
Плавно возвращайте ногу обратно. Повторите с другой ногой.

🔄 10 повторов каждой ногой

🕒 2–3 раза в день



📌 **Для чего это упражнение?** Приведение ноги растягивает наружные мышцы бедра и помогает бороться с **отводящей контрактурой** — когда нога «застревает» в положении в сторону.

# Упражнение 5. Вращение ногой — ротация тазобедренного сустава



## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Ребёнок лежит на спине, нога согнута в колене, стопа стоит на кровати.

01

## Зафиксируйте таз

Одна рука удерживает таз — не даёт ему смещаться в стороны.

02

## Возьмите колено

Другой рукой мягко обхватите колено ребёнка.

03

## Внутренняя ротация

Медленно поворачивайте колено **внутрь** — до максимально возможной амплитуды без боли.

04

## Наружная ротация

Затем так же плавно поворачивайте колено **наружу**. 10 раз в каждую сторону.

 10 раз в каждую сторону

 2–3 раза в день

Вращение восстанавливает **полный объём движений** в суставе и особенно важно после эндопротезирования.