

Active Leg Range of Motion Exercises: Lying

Do these exercises on your back ____ times, ____ times each day. Do only the exercises checked.

Do the exercises with:

- Both legs
- Right leg
- Left leg

Exercises

Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.

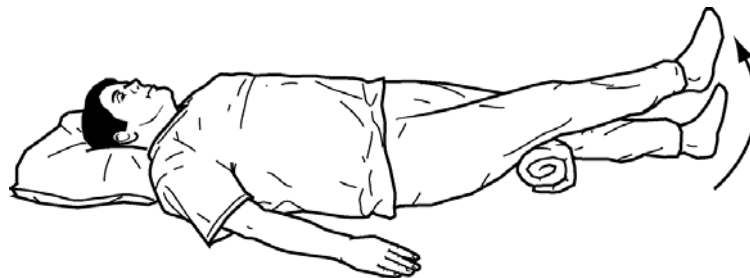


Quad Sets

Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh or upper leg muscles. Hold for 5 seconds and release.

Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold for 5 seconds and release.



Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.

Активные двигательные упражнения для ног в положении лежа

Выполняйте эти упражнения, лежа на спине ____ раз, ____ раз в день.
Выполняйте только отмеченные упражнения.

Выполняйте упражнения:

- Обеими ногами
- Правой ногой
- левой ногой

Физические упражнения

- Качающие движения голеностопного сустава**

Двигайте стопой вверх и вниз, как будто Вы надавливаете или отпускаете педаль газа в автомобиле.

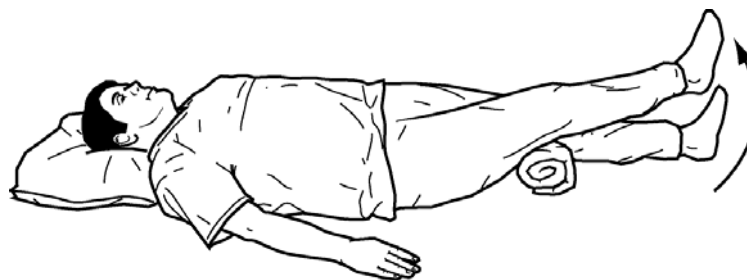


- Квадраты**

Лягте на спину, подняв прямые ноги к потолку. Напрягите мышцы бедер или верхней части ног. Задержитесь в этом положении на 5 секунд, затем расслабьтесь.

- Короткие квадратные дуги**

Поместите под колени большую банку или скрученное полотенце. Выпрямите ногу и колено. Задержитесь в этом положении на 5 секунд, затем расслабьтесь.

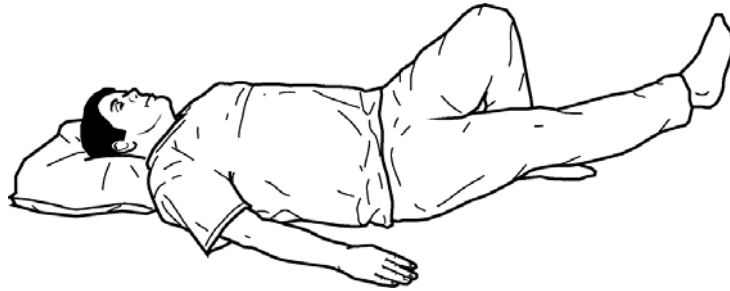


- Ягодичные упражнения**

Напрягите ягодицы. Задержитесь в этом положении на 5 секунд, затем расслабьтесь.

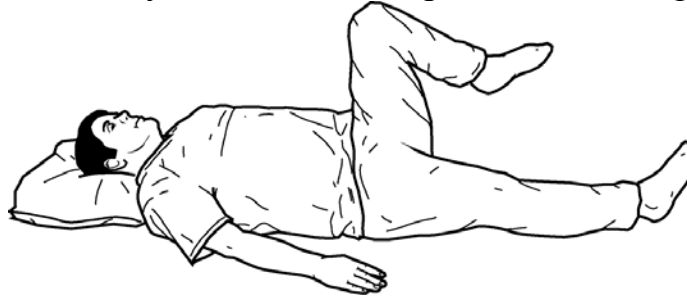
Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.



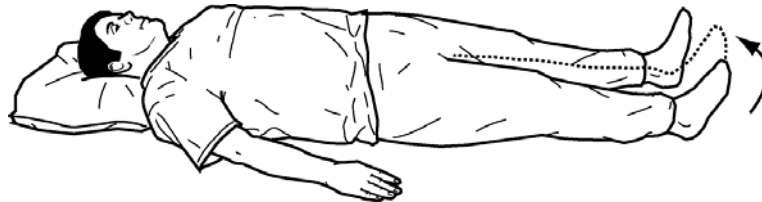
Hip and Knee Bending

Bring your leg in toward your chest, bending the knee and hip.



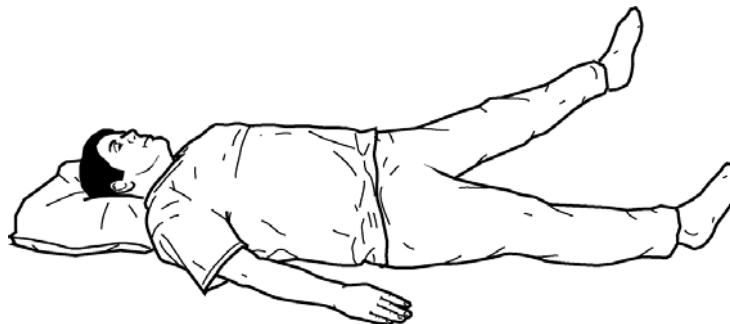
Hip Rotation

Roll your leg in toward your other leg and then back out.



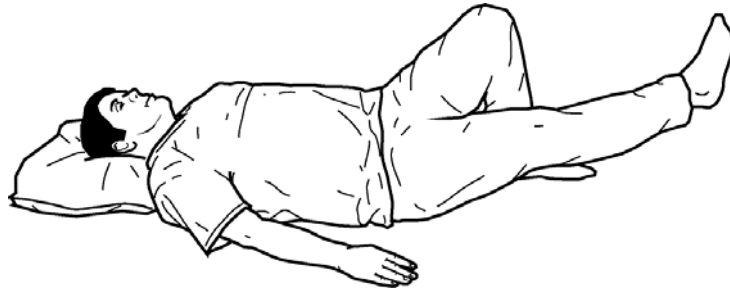
Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and toes pointed toward the ceiling.



Подъем прямой ноги

Поднимите ногу вверх, не сгибая в колене. Согните второе колено.



Сгибание колена и тазобедренного сустава

Приподнимите ногу к груди, сгибая колено и тазобедренный сустав.



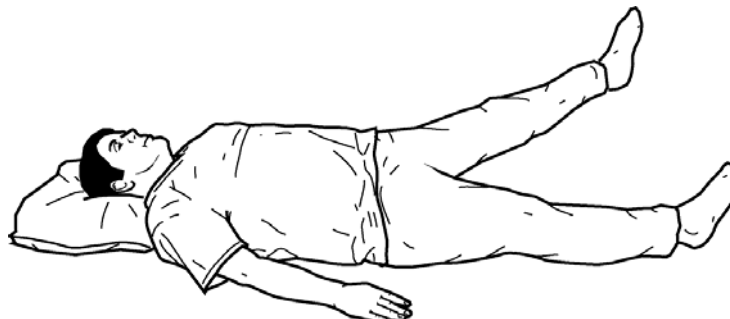
Вращение бедрами

Поверните одну ногу к другой, затем верните ее в исходное положение.



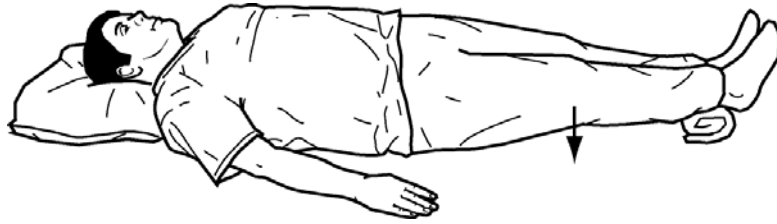
Движения бедер внутрь и наружу

Переместите ногу в сторону, затем верните ее в исходное положение, не сгибая ногу в колене. При этом нога должна быть направлена к потолку.



Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

□ **Сдавливание коленей**

Поместите свернутое полотенце под лодыжку и разогните колено по направлению к полу.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.