



Гайд к видеокомплексу «Суставная гимнастика»

Коксартроз · Гонартроз · Полиартроз · Профилактика 50+

Проверенные упражнения — понятным языком

Автор и ведущий инструктор ЛФК: Марк Смирнов

Проект: TheraTouch Pro

YouTube: youtube.com/@TheraTouch_team

Сообщество в Telegram: t.me/theratouch_lfk

Сайт: mark-lfk.ru

Версия гайда: 1.0 | **Год:** 2025

*Экспертная коллегия: инструктор ЛФК · травматолог-ортопед · кинезиотерапевт · методист
ЛФК*

*Авторский методический материал. Не является медицинским назначением.
Перед началом занятий проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.*

Содержание гайда

Что вас ждёт в этом руководстве

ЗНАКОМСТВО И ПОДГОТОВКА

1 Что происходит с суставом — простыми словами

2 Кому показан этот комплекс

3 Кому этот комплекс не подходит

4 Как заниматься безопасно — три правила

ВАШ ПЛАН И КОНТРОЛЬ

5 Дорожная карта — три фазы занятий

6 Система «Светофор» — управление болью

7 Чеклист ДО занятия

8 Чеклист ПОСЛЕ занятия

УПРАЖНЕНИЯ — 41 УПРАЖНЕНИЕ

9 Атлас упражнений — Блок А: Сидя на полу

10 Атлас упражнений — Блок Б: Лёжа на спине

11 Атлас упражнений — Блок В: Лёжа на боку

12 Атлас упражнений — Блок Г: Лёжа на животе

13 Главная таблица: что подходит при вашем диагнозе

ПРАКТИКА И ТОНКОСТИ

14 Самомассаж и подготовка мышц

15 Что делать в «острый день»

16 15 частых ошибок новичка

17 Экспресс-комплексы на каждый день

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПОДДЕРЖКА

18 Бытовая эргономика — как беречь сустав

20 Частые вопросы

21 Ваш следующий шаг

ВАШИ БОНУСЫ К ГАЙДУ

22 Бонус 1: Экспресс-комплекс «Острый день» (памятка)

23 Бонус 2: Доступ к приложению «Дневник суставов»

24 Бонус 3: Ссылка на видеокурс без рекламы

ЮРИДИЧЕСКОЕ УВЕДОМЛЕНИЕ

⚠ ВАЖНОЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ УВЕДОМЛЕНИЕ И ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- 1. Статус информации:** Настоящий гайд носит исключительно информационный и образовательный характер. Он не является медицинским назначением, не заменяет очный приём врача и не может использоваться для постановки диагноза или отмены назначенных препаратов.
- 2. Обязательная консультация врача:** Перед началом выполнения любых упражнений вы обязаны проконсультироваться с вашим лечащим врачом и получить его разрешение на занятия лечебной физкультурой.
- 3. Принятие риска:** Любые физические нагрузки сопряжены с риском. Клиент добровольно принимает на себя все риски, связанные с самостоятельным выполнением упражнений дома. Проект «TheraTouch Pro» и инструктор Марк Смирнов не несут ответственности за любой вред здоровью, возникший в результате использования этого материала.
- 4. Система принудительной остановки:** При возникновении острой боли, онемения, головокружения, одышки или скачка давления — немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- 5. Персональный план:** Данный гайд является универсальным и не учитывает индивидуальные особенности вашего диагноза. Для получения персонального плана реабилитации — напишите Марку через mark-lfk.ru.



Красные флаги — когда нужно остановиться

Немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу, если во время или после упражнений вы почувствовали:

— СТОП — эти симптомы требуют врача

- Острая простреливающая боль в тазобедренном суставе, паху или ноге — резкая, как удар током
- Онемение или «мурашки» в ноге, стопе, пальцах — сигнал о раздражении нерва
- Боль не проходит в течение 30 минут после завершения занятия
- Боль усилилась по сравнению с тем, что было до занятия, и держится несколько часов
- Головокружение или потемнение в глазах в любой момент тренировки
- Одышка или ощущение нехватки воздуха, которого не было раньше
- Резкое повышение артериального давления
- Щелчок или хруст с болью в тазобедренном суставе — особенно если это новый симптом

⚠ Уменьшите нагрузку, если:

- Боль во время упражнения превышает 3 балла из 10
- После занятия сустав болит сильнее, чем обычно, и не проходит до утра

- Вы чувствуете сильную усталость в мышцах уже на первых упражнениях

Прежде чем начать — прочитайте это

Пожалуйста, не торопитесь сразу выполнять упражнения. Сначала прочитайте этот документ полностью — от начала до конца. Это займёт 15–20 минут, но именно эти минуты защитят вас от ошибок и травм.

Особенно важные практические разделы находятся в конце гайда: подготовка мышц с помощью самомассажа, что делать в «острый день», когда всё болит, и подробный разбор 15 частых ошибок новичков.

1 Что происходит с суставом — простыми словами

Коксартроз (артроз тазобедренного сустава) — это постепенное изнашивание суставного хряща, который покрывает головку бедренной кости и вертлужную впадину. Хрящ работает как амортизатор: он скользкий, упругий и позволяет костям двигаться без трения.

Проблема в том, что хрящ не имеет собственных сосудов — он питается только через движение. Когда вы двигаетесь, суставная жидкость (синовиальная) как губка пропитывает хрящ питательными веществами. Нет движения — нет питания — хрящ истончается и трескается.

По мере разрушения хряща кости начинают соприкасаться, появляются костные наросты (остеофиты), сустав воспаляется, мышцы вокруг него рефлекторно «зажимаются» — это защитная реакция. Но именно этот мышечный спазм создаёт дополнительную компрессию сустава, замыкая порочный круг боли.

Почему упражнения помогают

Наш комплекс работает по трём направлениям одновременно:

Смазка сустава — медленные движения прокачивают синовиальную жидкость и питают хрящ

Разгрузка — упражнения лёжа и сидя снимают осевую нагрузку с сустава

Опора — укрепление мышц вокруг сустава создаёт «мышечный корсет»

То же самое происходит при гонартрозе и полиостеоартрозе. Поэтому большинство упражнений этого комплекса полезны при всех трёх диагнозах.

СЛОВО МАРКА СМЕРНОВА

«Когда мне говорят: "Марк, мне больно двигаться — значит, нужно лежать и беречь сустав", я отвечаю: именно это и разрушает хрящ быстрее всего. Боль во время движения — это сигнал не остановиться, а найти безболезненную амплитуду и двигаться в ней. Хрящ живёт движением. Не рекордами, не подвигами — просто регулярным, мягким, правильным движением.»

2 Кому показан этот комплекс

✓ **Комплекс будет особенно полезен, если у вас:**

- **Коксартроз 1–2 степени** — это основное, для чего создан комплекс. Боль в паху, скованность по утрам, дискомфорт при долгой ходьбе
- **Гонартроз 1–2 степени** — большинство упражнений укрепляют мышцы, поддерживающие и колено
- **Полиостеоартроз** — когда артрозом затронуто несколько суставов сразу
- **Синдром грушевидной мышцы** — боль в ягодице, отдающая в ногу

- **Трохантерит** — боль по боковой поверхности бедра
- **Синдром подвздошно-большеберцового тракта** — боль по наружной стороне бедра
- **Начальные изменения в суставах после 50 лет**

 Также комплекс подходит для:

- Профилактики артроза — если суставы пока здоровы, но есть наследственность, лишний вес или сидячий образ жизни
- Предоперационной подготовки — сильные мышцы до операции ускоряют восстановление после неё
- Поддержания подвижности — если вы хотите сохранить лёгкость движения на долгие годы
- Борьбы с гиподинамией — мягкое, безопасное возвращение к движению

 СЛОВО МАРКА СМИРНОВА

«Если вы узнали себя хотя бы в одном пункте — этот комплекс для вас. Но помните: я составил его как общий, для широкого круга людей. У вас может быть своя степень, свои особенности. Поэтому относитесь к нему как к надёжной основе, а тонкую настройку под себя мы сделаем отдельно. Главное — начните двигаться. Сегодня.»

3 Кому этот комплекс не подходит

Перед началом занятий убедитесь, что у вас нет следующих состояний:

Состояние	Почему нельзя	Что делать
Коксартроз 3–4 ст. в стадии обострения	Воспалённый сустав не терпит нагрузки	Дождитесь стихания боли, затем начните с минимальной амплитуды
Период после операции на ТБС	Ряд упражнений создаёт риск вывиха протеза	Только по разрешению хирурга, не ранее 6–12 мес.
Острый тромбоз нижних конечностей	Движение ног может сдвинуть тромб	Немедленно к врачу, ЛФК — только после лечения
Острый перелом костей таза или бедра	Нагрузка нарушит сращивание	Только специальная реабилитация под контролем врача
Нестабильная стенокардия, ИМ в остром периоде	Любая нагрузка опасна для сердца	Кардиологическая реабилитация в первую очередь
Выраженный остеопороз (T-score ниже -2,5)	Риск патологического перелома	Специальный протокол ЛФК, консультация ревматолога

⚠ Требуют осторожности:

- Грыжа межпозвонкового диска в поясничном отделе — при наклонах вперёд и ротации туловища
- Спондилолистез — при подъёме таза
- Коксартроз 3 ст. вне обострения — снижайте амплитуду, не работайте через боль
- Гипертония — контролируйте давление, не задерживайте дыхание
- Сахарный диабет — проверяйте уровень сахара до и после занятия

4 Как заниматься безопасно — три правила

✓ Три правила инструктора Марка

- 1. Больно — уменьшайте амплитуду.** Вы должны чувствовать лёгкое мышечное напряжение или натяжение, но не боль. Если упражнение вызывает острую или сильную боль — пропустите его сегодня.
- 2. Дышите ровно.** Не задерживайте дыхание. Все усилия и напряжение — на медленном выдохе. Расслабление — на вдохе.
- 3. Двигайтесь плавно.** Никаких рывков, никаких резких движений. Именно рывки, а не нагрузка, травмируют хрящ.

Что подготовить перед занятием

- Коврик (можно обычный гимнастический или туристический)
- Бутылка воды рядом — пейте небольшими глотками между блоками
- Удобная одежда, не стесняющая движений
- Занимайтесь не ранее чем через 1,5 часа после еды
- Проветрите комнату — свежий воздух важен
- Измерьте давление, если вы гипертоник. Норма для занятий — не выше 160/100

5 Дорожная карта — три фазы занятий

Не торопитесь. Суставы восстанавливаются медленно, но верно.

● Фаза 1 — Недели 1–2 «Знакомство»	● Фаза 2 — Недели 3–4 «Укрепление»	● Фаза 3 — Недели 5–6 «Выносливость»
Цель: Освоить технику, убрать страх движения, снять мышечный спазм Как: 3 раза в неделю, половина амплитуды Критерий перехода: Боль в покое не выше 3/10	Цель: Укрепить мышцы, увеличить амплитуду Как: 3–4 раза в неделю, полная комфортная амплитуда Критерий перехода: Боль после занятия проходит в течение часа	Цель: Закрепить результат, адаптировать тело к бытовым нагрузкам Как: 4 раза в неделю, полный комплекс Критерий успеха: Ходьба без боли увеличилась

— Протокол при обострении — на любой фазе

1. Остановитесь. Пропустите 2–3 дня занятий полностью.
2. Разгрузите сустав. Лягте на спину, положите под колени валик.
3. Холод. При отёке — лёд через ткань, 15 минут, 2–3 раза в день.
4. Вернитесь к Фазе 1 с половиной амплитуды.
5. Если боль не стихает 3–5 дней — обратитесь к врачу.

СЛОВО МАРКА СМИРНОВА

«Обострение — это не провал и не шаг назад. Это просто сигнал, что вы немного поторопились. Такое бывает у всех. Главное — не бросать занятия совсем. Откатитесь на Фазу 1, дайте суставу выдохнуть и начните снова.»

6 Система «Светофор» — управление болью

Перед каждым занятием оцените свою боль по шкале от 0 до 10. Это займёт 5 секунд и поможет правильно выбрать нагрузку.

Уровень	Боль по шкале	Что делать	Объём занятия
 ЗЕЛЁНЫЙ Норма	0–3 / 10 Боли нет или едва заметна	Занимайтесь по полной программе. Всё идёт хорошо.	Полный комплекс, ваша фаза
 ЖЁЛТЫЙ Осторожно	4–6 / 10 Боль заметная, но терпимая	Снизьте амплитуду вдвое. Выполняйте только Фазу 1. Пропустите усиливающие боль упражнения.	50% нагрузки, только Фаза 1
 КРАСНЫЙ СТОП	7–10 / 10 Сильная или нестерпимая боль	Не занимайтесь сегодня. Лягте, разгрузите сустав. Если боль не проходит — к врачу.	Полная остановка ЛФК

Дневник боли — 7 дней

Записывайте уровень боли утром (до занятия) и вечером (после занятия).

День	Дата	Утро (0–10)	Вечер (0–10)	Заметки
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

7 Чеклист ДО занятия

- ☐ Оценил(а) боль по шкале 0–10 — уровень: _____
- ☐ Прошло не менее 1,5 часа после последнего приёма пищи
- ☐ Выпил(а) стакан воды (200 мл) за 15–20 минут до занятия
- ☐ Коврик расстелен на ровной нескользкой поверхности
- ☐ Одежда не стесняет движений

- ☐ Рядом стоит бутылка воды
- ☐ Комната проветрена
- ☐ Гипертоникам: измерил(а) давление — не выше 160/100
- ☐ Диабетикам: проверил(а) уровень сахара
- ☐ Настроился(ась) на себя — никакой спешки, только забота о своём теле

8 Чеклист ПОСЛЕ занятия

- ☐ Выпил(а) воды после занятия (150–200 мл)
- ☐ Оценил(а) боль после занятия: _____ (должна быть ≤ 3 баллов выше, чем до)
- ☐ Нет онемения или покалывания в ногах
- ☐ Нет головокружения или тошноты
- ☐ Отметил(а) занятие в трекере
- ☐ Если боль усилилась и не проходит 30 минут — перехожу в жёлтый режим
- ☐ Если боль усилилась и не проходит 2 часа — звоню врачу

Хороший признак прогресса

- Утренняя скованность в суставе стала короче или мягче
- Можете пройти больше шагов до появления боли, чем неделю назад
- Засыпаете легче — боль ночью уменьшилась
- Появилось желание двигаться — это лучший показатель из всех

9 Атлас упражнений — Блок А: Сидя на полу

Все упражнения этого блока выполняются сидя на коврик с прямыми или согнутыми ногами. Руки опираются на пол сзади для устойчивости. Это самый мягкий и безопасный способ начать — сустав работает без осевой нагрузки.

📌 Как читать карточку упражнения

● Синяя рамка — Фаза 1 (недели 1–2) | ● Зелёная — Фаза 2 (недели 3–4) | ●

Оранжевая — Фаза 3 (недели 5–6)

Начинайте с Фазы 1. Переходите к следующей только по критериям из Раздела 4.

У-01 Сгибание и разгибание пальцев стоп

Фаза 1

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 1:11

🎯 *Мишень: мелкие мышцы стопы · Эффект: нейросенсорный разогрев, снятие скованности, улучшение кровотока в стопах*

1. Сядьте на коврик, ноги прямые перед собой, руки опираются на пол сзади.
2. Медленно согните все пальцы обеих стоп вниз — как будто хотите что-то схватить с пола.
3. На выдохе — разогните пальцы максимально вверх, растопырив их.
4. Двигайтесь в ритме счёта: сгибание — раз, разгибание — два. Плавно, без рывков.

🕒 20–30 повторений

🔄 1 подход

🌬️ Дыхание свободное

⚠️ ПРОПУСТИТЕ ЕСЛИ:

Острая боль или онемение в пальцах стоп — сообщите врачу, возможен неврологический симптом

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Если пальцы плохо слушаются — просто слегка сжимайте и разжимайте, амплитуда не важна

У-02 Сгибание и разгибание стоп (тыльное/подошвенное)

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 1:33

 **Мишень:** *мышцы голени, голеностопный сустав* · **Эффект:** *улучшение венозного оттока, профилактика отёков, разогрев*

1. Исходное положение: сидя, ноги прямые, пятки на полу.
2. Потяните носки обеих стоп на себя — к голеним — насколько возможно.
3. Затем вытяните носки от себя — как балерина.
4. Движение поочерёдное: пока одна стопа тянется на себя, другая — от себя.

 20 повторений каждой ногой

 1 подход

 Дыхание свободное

ПРОПУСТИТЕ ЕСЛИ:

Судорога в икроножной мышце — остановитесь, потяните носок на себя рукой до прохождения спазма

УПРОЩЕНИЕ:

Можно выполнять двумя стопами одновременно, а не поочерёдно

У-03 Наклон носка внутрь и наружу

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 1:58

 **Мишень:** *подтаранный сустав, ротаторы бедра* · **Эффект:** *мягкая ротация в тазобедренном суставе через цепочку от стопы*

1. Сидя, ноги прямые. Поочерёдно наклоняйте стопу внутрь — носок к полу.
2. Затем наклоняйте наружу — подошва смотрит вбок.
3. Движение идёт от голеностопа, колено при этом слегка поворачивается — это нормально.
4. Ритм спокойный, счёт: внутрь — раз, наружу — два.

 15 повторений каждой ногой

 1 подход

 Дыхание свободное

ОСТОРОЖНО:

При боли в паху при повороте ноги — уменьшите амплитуду наклона до минимального, комфортного

УПРОЩЕНИЕ:

Совсем маленькое движение — уже полезно. Не нужно добиваться большой амплитуды

У-04 Тяга носков на себя с удержанием

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 3:01

 **Мишень:** икроножные мышцы, задняя поверхность бедра · **Эффект:** мягкое растяжение задней цепи мышц, улучшение гибкости

1. Сидя, ноги прямые. На счёт «раз» потяните носки обеих стоп максимально на себя.
2. Удерживайте положение на счёт «два-три» — почувствуйте лёгкое натяжение в икрах и под коленями.
3. На счёт «четыре» — расслабьте стопы.
4. Натяжение должно быть приятным, не болезненным.

 10–12 повторений

 Удержание 2–3 сек

 Выдох на тяге

ОСТОРОЖНО:

При ишиасе или боли по задней поверхности ноги — тяните только до лёгкого натяжения, не до боли

УПРОЩЕНИЕ:

Тяните одну ногу, вторая слегка согнута в колене

У-05 Подъём прямой ноги сидя

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 3:46

 **Мишень:** сгибатели бедра, четырёхглавая мышца · **Эффект:** активация мышц без осевой нагрузки на сустав

1. Сидя, одна нога прямая, другая согнута для опоры. Носок рабочей ноги потяните на себя.
2. На выдохе — плавно поднимите прямую ногу от пола на 20–40 см.
3. Удержите секунду вверху — почувствуйте напряжение в бедре.
4. На вдохе — медленно опустите. Смените ногу.

 10–12 повторений каждой ногой

 1–2 подхода

 Выдох на подъёме

СТОП-МАРКЕР:

Коксартроз 3–4 ст. — высота подъёма не более 20–25 см. При боли в паху при подъёме — опустите ногу немедленно

УПРОЩЕНИЕ:

Поднимайте всего на 10–15 см — этого достаточно для начала

У-06 Сгибание и разгибание ноги в колене сидя

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 4:28

 **Мишень:** четырёхглавая мышца, мышцы задней поверхности бедра · **Эффект:** «смазка» коленного сустава

1. Сидя, одна нога согнута в колене (стопа на полу), вторая — выпрямлена.
2. На выдохе — согните вторую ногу в колене, скользя пяткой по полу к себе.
3. На вдохе — медленно разогните, вернув в исходное положение.
4. Смените ногу после серии повторений.

 12–15 повторений каждой ногой

 1–2 подхода

 Выдох на сгибании

ОСТОРОЖНО:

При гонартрозе с выпотом (отёком) в колене — амплитуду уменьшить, не сгибать до упора

УПРОЩЕНИЕ:

Сгибайте только до угла 90° — этого вполне достаточно

У-07 Отведение согнутой ноги в сторону сидя

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 5:22

 **Мишень:** средняя ягодичная мышца, наружные ротаторы бедра · **Эффект:** укрепление ключевых стабилизаторов ТБС

1. Сидя, одна нога прямая, вторая согнута в колене под углом примерно 90°.
2. На выдохе — отведите согнутую ногу в сторону, разворачивая колено наружу.
3. Удержите секунду в крайней точке — почувствуйте напряжение в боковой поверхности бедра и ягодице.
4. На вдохе — плавно верните ногу в исходное положение. Смените ногу.

 10–12 повторений каждой ногой

 2 подхода

 Выдох на отведении

ОСТОРОЖНО:

При боли в паху при отведении — уменьшите амплитуду отведения до безболезненной зоны

УПРОЩЕНИЕ:

Отводите ногу совсем немного — даже небольшая амплитуда активирует нужные мышцы

У-08 Отведение прямой ноги в сторону сидя

Фаза 2

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 5:54

🎯 **Мишень:** средняя и малая ягодичные мышцы · **Эффект:** тренировка вектора, который разгружает вертлужную впадину при ходьбе

1. Сидя, обе ноги прямые. Спина ровная, опора на руки сзади.
2. На выдохе — плавно отведите одну прямую ногу в сторону насколько комфортно.
3. Держите ногу прямой, носок смотрит вверх.
4. На вдохе — верните в исходное положение. Смените ногу.

🕒 10 повторений каждой ногой

🔄 2 подхода

🌬️ Выдох на отведении

⛔ СТОП-МАРКЕР:

При коксартрозе 3 ст. — амплитуда не более 30–35° от средней линии. Следите, чтобы таз не уходил в сторону

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Небольшое отведение (15–20 см от пола) уже даёт нужный эффект

У-09 Наклоны вперёд к носочкам с покачиванием

Фаза 1

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 6:17

🎯 **Мишень:** задняя поверхность бедра, задняя капсула ТБС · **Эффект:** мягкое растяжение задней цепи

1. Сидя, ноги прямые перед собой. Руки вытяните вперёд.
2. На выдохе — медленно потянитесь руками к носкам, наклоняя корпус вперёд.
3. Не тянитесь через боль — только до лёгкого натяжения под коленями и в бёдрах.
4. Сделайте 2–3 небольших покачивания вперёд-назад, затем вернитесь.

🕒 8–10 повторений

🔄 1–2 подхода

🌬️ Выдох на наклоне

⛔ СТОП-МАРКЕР:

Грыжа межпозвонкового диска, острая боль в пояснице, выраженный остеопороз — наклон только до горизонтали. При боли в пояснице — пропустите

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Согните колени чуть-чуть — это снимет натяжение и позволит наклониться дальше без боли

У-10 Покачивание прямой ноги (одна нога согнута)

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 7:50

 **Мишень:** тазобедренный сустав, синовиальная оболочка · **Эффект:** прямая «прокачка» синовиальной жидкости — питание хряща через движение

1. Сидя, одна нога согнута в колене и стоит на полу. Вторая — прямая.
2. Обхватите колено согнутой ноги обеими руками для опоры.
3. Медленно покачивайте прямую ногу вверх-вниз — носок на себя, небольшая амплитуда.
4. Амплитуда — только до лёгкого натяжения, не до боли.
5. Смените ногу.

 15–20 покачиваний каждой ногой

 1–2 подхода

 Дыхание свободное, ровное

ОСТОРОЖНО:

Поднимайте ногу только до появления натяжения — не выше. Если устаёте — отдыхайте между повторениями

УПРОЩЕНИЕ:

Совсем маленькие покачивания в минимальной амплитуде — уже запускают питание хряща

У-11 Скольжение носком по другой ноге с разворотом колена

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 8:39

 **Мишень:** все группы мышц ТБС · **Эффект:** комплексное движение — сгибание + отведение + наружная ротация одновременно

1. Сидя, ноги прямые. Носком одной ноги медленно ведите по внутренней поверхности другой ноги вверх.
2. На счёт «три» — разверните колено наружу.
3. На счёт «четыре» — верните ногу в исходное положение.
4. Смените ногу. Не торопитесь.

 8–10 повторений каждой ногой

 2 подхода

 Выдох на развороте

ОСТОРОЖНО:

При болезненности в паху при повороте — уменьшите разворот колена до комфортного угла

УПРОЩЕНИЕ:

Ведите носок только до колена другой ноги, не выше

У-12 Вытягивание ноги лёжа (тракция)

Фаза 1

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 9:56

🎯 *Мишень: тазобедренный сустав, поясничный отдел · Эффект: мягкая декомпрессия суставной щели и поясницы*

1. Лягте на спину, ноги прямые.
2. На счёт «раз-два» — потяните одну ногу носком на себя и одновременно вытягивайте её вдоль пола.
3. Почувствуйте лёгкое вытяжение от пятки до поясницы.
4. На счёт «три-четыре» — расслабьте. Смените ногу.

🕒 8–10 повторений каждой ногой

🔄 1 подход

🌬️ Выдох на вытяжении

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При острой боли в пояснице во время вытяжения — уменьшите усилие тяги

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Просто тяните носок на себя без активного вытяжения ноги — этого достаточно

У-13 Разведение носков и пяток («ходьба лёжа»)

Фаза 1

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 10:51

🎯 *Мишень: ротаторы ТБС · Эффект: внутренняя и наружная ротация в ТБС в полностью разгрузочном положении — идеальный режим для питания хряща*

1. Лёжа на спине, ноги прямые, стопы вместе.
2. Разведите носки в стороны — «раз». Затем разведите пятки — «два».
3. Снова носки — «три». Пятки — «четыре». Сводим — «и».
4. Движение идёт от бёдер — почувствуйте работу в тазобедренных суставах.

🕒 10–12 циклов

🔄 2 подхода

🌬️ Дыхание свободное

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При боли при ротации в ТБС — уменьшите амплитуду разведения до минимального комфортного

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Двигайте только носками, без разведения пяток — на первой неделе этого достаточно

У-14 Сгибание/разгибание голеностопа лёжа

Фаза 1

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 11:54

🎯 *Мишень: голеностопный сустав, икроножные мышцы · Эффект: улучшение венозного оттока, разогрев перед следующими упражнениями*

1. Лёжа на спине, ноги прямые.
2. Поочерёдно: носок одной ноги — на себя, другой — от себя.
3. Чередуйте в ритмичном темпе, как будто нажимаете на педали.

🕒 20 повторений каждой ногой

🔄 1 подход

🌬️ Дыхание свободное

⚠️ ОСТОРОЖНО:

Судорога в икре — остановитесь, потяните носок на себя рукой

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Двигайте обеими стопами одновременно

У-15 Поочерёдный подъём прямой ноги («шаги»)

Фаза 1

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 13:00

🎯 *Мишень: сгибатели бедра, четырёхглавая мышца · Эффект: активация мышц без осевой нагрузки, укрепление опоры сустава*

1. Лёжа на спине, ноги прямые.
2. Носок одной ноги потяните на себя, на выдохе поднимите ногу на 30–40 см от пола.
3. На вдохе — медленно опустите. Смените ногу.
4. Чередуйте в ритме: раз-два-три-четыре.

🕒 10–12 повторений каждой ногой

🔄 2 подхода

🌬️ Выдох на подъёме

⚠️ СТОП-МАРКЕР:

Коксартроз 3–4 ст. — высота подъёма не более 20 см. Поясница не должна отрываться от пола

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Поднимайте ногу всего на 15 см — эффект сохраняется

У-16 Подтягивание колена к животу

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 13:30

 **Мишень:** задняя капсула ТБС, ягодичные мышцы · **Эффект:** растяжение задней капсулы сустава и ягодиц, мобилизационный эффект

1. Лёжа на спине. Обхватите одно колено обеими руками.
2. На выдохе — плавно потяните колено к животу на три счёта.
3. Почувствуйте приятное растяжение в ягодице и бедре.
4. На счёт «четыре» — опустите ногу. Смените ногу.

 8–10 повторений каждой ногой

 2 подхода

 Выдох на тяге

СТОП — ЗАПРЕЩЕНО:

После эндопротезирования ТБС — категорически запрещено. Угол сгибания более 90° создаёт риск вывиха протеза

УПРОЩЕНИЕ:

Тяните колено только до прямого угла (90°), не дальше — этого достаточно

У-17 Разведение согнутых коленей в стороны («бабочка»)

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 14:35

 **Мишень:** средняя ягодичная, наружные ротаторы бедра · **Эффект:** абдукция и наружная ротация в ТБС без осевой нагрузки

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе на полу.
2. На выдохе — медленно разведите колени в стороны, как крылья бабочки.
3. Опустите насколько комфортно — без боли.
4. На вдохе — плавно сведите колени обратно.

 12–15 повторений

 2 подхода

 Выдох на разведении

ОСТОРОЖНО:

Не опускайте колени через боль в паху — только до комфортной точки

УПРОЩЕНИЕ:

Разводите колени совсем немного — даже 10–15 см уже активируют нужные мышцы

У-18 Отведение прямой ноги в сторону лёжа

Фаза 2

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 15:17

🎯 *Мишень: средняя и малая ягодичные мышцы · Эффект: укрепление абдукторов бедра в горизонтальном векторе*

1. Лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела.
2. На выдохе — плавно отведите одну прямую ногу в сторону насколько удобно.
3. Следите: таз не должен уходить за ногой — он остаётся ровным.
4. На вдохе — верните ногу. Смените.

🕒 10–12 повторений каждой ногой

🔄 2 подхода

🌬️ Выдох на отведении

⛔ СТОП-МАРКЕР:

Если таз уходит в сторону за ногой — уменьшите амплитуду. Коксартроз 3 ст. — не более 30° отведения

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Положите руку на таз — контролируйте, чтобы он не двигался

У-19 Ягодичный мостик

Фаза 2

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 16:20

🎯 *Мишень: большая ягодичная мышца, мышцы задней поверхности бедра · Эффект: ключевое силовое упражнение комплекса*

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу на ширине бёдер.
2. Руки вдоль тела, ладони вниз.
3. На выдохе — медленно поднимите таз, напрягая ягодицы. Удержите 3 счёта.
4. На вдохе — плавно опустите позвонок за позвонком.

🕒 10–12 повторений

⌚ Удержание 3 сек

🔄 2 подхода

🌬️ Выдох на подъёме

⛔ ОСТОРОЖНО:

Спондилолистез, нестабильность позвоночника — поднимайте таз только наполовину, не до полного разгибания

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Поднимайте таз совсем немного — на 10–15 см. Главное — почувствовать напряжение в ягодицах

У-20 Наклоны обеих согнутых ног в стороны

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 17:18

 **Мишень:** ротаторы поясницы, крестцово-подвздошные суставы · **Эффект:** мягкая ротационная мобилизация поясницы и таза

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.
2. На выдохе — медленно наклоните оба колена в одну сторону насколько комфортно.
3. Плечи остаются прижатыми к полу.
4. На вдохе — верните в центр. На следующем выдохе — в другую сторону.

 8–10 повторений в каждую сторону

 1–2 подхода

 Выдох на наклоне

СТОП:

Острая грыжа диска, боль в пояснице с иррадиацией в ногу, нестабильность позвоночника — пропустите это упражнение

УПРОЩЕНИЕ:

Наклоняйте колени совсем немного — на 10–15 см от центра

У-21 4-фазное упражнение (поднять — разогнуть — согнуть — опустить)

Фаза 2

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 18:10

 **Мишень:** сгибатели бедра, четырёхглавая мышца · **Эффект:** координационная нагрузка — одновременная работа ТБС и коленного сустава

1. Лёжа на спине. Одна нога согнута (стопа на полу), другая прямая.
2. «Раз» — поднимите согнутую ногу (колени к груди).
3. «Два» — разогните ногу в колене (нога прямая на весу).
4. «Три» — снова согните колено.
5. «Четыре» — опустите прямую ногу на пол. Смените ногу.

 8 повторений каждой ногой

 2 подхода

 Выдох на усилии

ОСТОРОЖНО:

После операции на колене — только фазы 1 и 4, без разгибания ноги на весу

УПРОЩЕНИЕ:

Делайте только первые две фазы — подъём и разгибание, без возврата

У-22 Велосипед

Фаза 2

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 19:04

🎯 *Мишень: сгибатели бедра, четырёхглавая мышца, мышцы задней поверхности бедра* ·
Эффект: динамическая прокачка синовиальной жидкости

1. Лёжа на спине, ноги подняты, согнуты в коленях.
2. Выполняйте круговые движения ногами, как будто крутите педали велосипеда вперёд.
3. Сделайте 15 вращений вперёд, затем 15 — назад.
4. Движение плавное, без напряжения в пояснице.

🕒 15 вращений вперёд + 15 назад

🔄 1–2 подхода

🌬️ Дыхание ровное

⚠️ СТОП-МАРКЕР:

Коксартроз 3–4 ст. — малая амплитуда, без полного выпрямления ноги. При боли в пояснице — прижмите её к полу

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Делайте маленькие круги, ноги высоко не поднимайте

У-23 Ротация прямых ног (носки внутрь/наружу)

Фаза 1

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 20:13

🎯 *Мишень: внутренние и наружные ротаторы бедра* · *Эффект: мягкая ротационная мобилизация ТБС в разгрузочном положении*

1. Лёжа на спине, ноги прямые, слегка врозь.
2. Поверните носки обеих ног внутрь — навстречу друг другу.
3. Затем разверните носки наружу — в стороны.
4. Движение идёт от бёдер, плавно, в ритме счёта.

🕒 12–15 повторений

🔄 1–2 подхода

🌬️ Дыхание свободное

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При боли в паху при повороте — уменьшите амплитуду ротации

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Небольшие повороты — уже полезны для сустава

У-24 Круговые движения прямой ногой на весу

Фаза 2

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 20:27

🎯 *Мишень: все мышцы ТБС, сгибатели бедра · Эффект: круговая мобилизация ТБС, тренировка координации*

1. Лёжа на спине, одна нога прямая поднята невысоко, носок на себя.
2. Рисуйте маленькие круги поднятой ногой в одну сторону.
3. Затем — в обратную сторону.
4. Опустите ногу, смените на другую.

🕒 8–10 кругов в каждую сторону

🔄 1–2 подхода

🌬️ Дыхание ровное

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При болях при ротации в суставе — делайте круги минимального диаметра

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Поднимайте ногу совсем невысоко, круги — крошечные

У-25 Скручивания (руки по бёдрам, подъём головы и плеч)

Фаза 3

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 22:19

🎯 *Мишень: прямая мышца живота, мышцы кора · Эффект: укрепление мышечного корсета, который стабилизирует таз*

1. Лёжа на спине, ноги согнуты, руки лежат на бёдрах.
2. На выдохе — скользите руками по бёдрам к коленям, приподнимая голову и плечи.
3. Задержитесь на секунду в верхней точке.
4. На вдохе — медленно опуститесь обратно.

🕒 8–10 повторений

🔄 1–2 подхода

🌬️ Выдох на подъёме

⚠️ СТОП:

Грыжа шейного/грудного отдела, остеопороз с компрессионными переломами, диастаз прямых мышц — пропустите

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Приподнимайте только плечи на пару сантиметров, голову поддерживайте рукой

У-26 «Шаги» ногами в стороны (ноги согнуты)

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 23:25

 **Мишень:** средняя ягодичная, приводящие мышцы бедра · **Эффект:** тренировка отведения-приведения в паттерне, близком к ходьбе

1. Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу.
2. Поочерёдно «шагайте» стопами в стороны — разводите и сводите.
3. Затем разведите обе ноги одновременно и сведите.
4. Движение плавное, контролируемое.

 10–12 повторений

 1–2 подхода

 Дыхание свободное

ОСТОРОЖНО:

При боли в паху при разведении — уменьшите ширину «шага»

УПРОЩЕНИЕ:

Только поочерёдные шаги, без разведения обеих ног сразу

У-27 Нога на ногу, разворот колена от себя

Фаза 2

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 24:14

 **Мишень:** грушевидная мышца, наружные ротаторы бедра · **Эффект:** растяжка глубоких ротаторов, полезно при синдроме грушевидной мышцы

1. Лёжа на спине, ноги согнуты. Положите лодыжку одной ноги на колено другой.
2. Разворачивайте колено верхней ноги наружу — от себя.
3. Почувствуйте мягкое растяжение в ягодице.
4. Вернитесь, смените ногу.

 8–10 повторений каждой ногой

 1–2 подхода

 Выдох на развороте

СТОП — ЗАПРЕЩЕНО:

После эндопротезирования ТБС — категорически запрещено (риск вывиха протеза). При коксартрозе 3–4 ст. — только в безболезненной амплитуде

УПРОЩЕНИЕ:

Разворачивайте колено совсем чуть-чуть, до первого ощущения натяжения

У-28 Подтягивание обоих коленей к животу (отдых)

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 25:02

 **Мишень:** ягодичные мышцы, поясница · **Эффект:** растяжение поясницы и ягодиц, восстановление дыхания, расслабление

1. Лёжа на спине, обхватите оба колена руками.
2. Мягко подтяните колени к животу.
3. Полежите спокойно, дышите ровно, расслабьтесь.
4. Это упражнение-отдых — не торопитесь.

 Удержание 20–30 сек

 2–3 раза

 Глубокое спокойное дыхание

СТОП:

После операции на ТБС — запрещено. При острой боли в пояснице — не подтягивайте глубоко

УПРОЩЕНИЕ:

Подтягивайте по одному колену поочерёдно, не оба сразу

У-29 Подъём прямой ноги лёжа на боку

Фаза 2

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 25:44

 **Мишень:** средняя ягодичная мышца · **Эффект:** чистая изоляция главного стабилизатора ТБС — терапевтическое «золото» при коксартрозе

1. Лёжа на боку, обе ноги прямые, тело в одну линию. Носок верхней ноги — на себя.
2. На выдохе — поднимите верхнюю прямую ногу вверх.
3. На вдохе — медленно опустите, не бросая.
4. После серии — перевернитесь на другой бок и повторите.

 10–12 повторений на каждом боку

 2 подхода

 Выдох на подъёме

ОСТОРОЖНО:

Поднимайте до ощущения лёгкого жжения в боковой поверхности бедра, не выше. Таз не заваливать назад

УПРОЩЕНИЕ:

Поднимайте ногу всего на 15–20 см — этого достаточно для работы мышцы

У-30 Подтягивание колена к локтю лёжа на боку

Фаза 2

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 27:06

🎯 **Мишень:** сгибатели бедра, четырёхглавая мышца · **Эффект:** тренировка сгибания в ТБС в положении на боку

1. Лёжа на боку. Согните верхнюю ногу и подтяните колено вперёд — к локтю верхней руки.
2. На счёт «раз» — колено к локтю.
3. На счёт «два» — вернитесь в исходное прямое положение.
4. После серии — на другой бок.

🕒 10 повторений на каждом боку

🔄 1–2 подхода

🌬️ Выдох на подтягивании

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При защемлении или боли в паху при сгибании — уменьшите амплитуду

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Подтягивайте колено только наполовину

У-31 Работа носком прямой ноги на боку

Фаза 2

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 28:11

🎯 **Мишень:** средняя ягодичная мышца + мышцы голени · **Эффект:** двойная нагрузка — удержание ноги в отведении при одновременной работе голенистопа

1. Лёжа на боку, поднимите верхнюю прямую ногу и удерживайте на весу.
2. Носок на себя — «раз», от себя — «два».
3. Удерживайте ногу поднятой всё это время.
4. Опустите, после серии — на другой бок.

🕒 8–10 повторений на каждом боку

🔄 1–2 подхода

🌬️ Дыхание ровное

⚠️ ОСТОРОЖНО:

Если тяжело удерживать ногу — опустите её ниже или отдохните

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Держите ногу совсем невысоко, ближе к полу

У-32 Сгибание обоих коленей назад лёжа на боку

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 30:09

 **Мишень:** *мышцы задней поверхности бедра* · **Эффект:** *мягкое сгибание коленей, разогрев задней группы мышц*

1. Лёжа на боку, ноги вместе.
2. На счёт «раз» — согните оба колена назад одновременно.
3. На счёт «два» — выпрямите.
4. После серии — на другой бок.

 10 повторений на каждом боку

 1 подход

 Дыхание свободное

ОСТОРОЖНО:

При судороге в задней поверхности бедра — выпрямите ноги, расслабьте

УПРОЩЕНИЕ:

Сгибайте колени не до конца, в комфортной амплитуде

У-33 Сгибание/разгибание ног в коленях лёжа на животе

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 30:53

 **Мишень:** *мышцы задней поверхности бедра* · **Эффект:** *разогрев и укрепление сгибателей колена, мягкая активация*

1. Лёжа на животе, голова на руках, ноги прямые.
2. Поочерёдно сгибайте ноги в коленях, поднимая пятку к ягодице.
3. На счёт «раз» — согнули, «два» — выпрямили, «три-четыре» — другая нога.
4. Бёдра остаются прижатыми к полу.

 12–15 повторений каждой ногой

 1–2 подхода

 Дыхание свободное

ОСТОРОЖНО:

При судороге в задней поверхности бедра — выпрямите ногу, расслабьте

УПРОЩЕНИЕ:

Сгибайте колено не до конца, в комфортной амплитуде

У-34 Подъём согнутой ноги лёжа на животе

Фаза 2

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 31:30

🎯 *Мишень: большая ягодичная мышца · Эффект: изолированная работа главного разгибателя бедра*

1. Лёжа на животе. Согните одну ногу в колене под прямым углом.
2. На выдохе — поднимите согнутую ногу, отрывая бедро от пола за счёт ягодичы.
3. На вдохе — опустите. Смените ногу.
4. Поясница не должна прогибаться — работает только ягодича.

🕒 10–12 повторений каждой ногой

🔄 2 подхода

🌬️ Выдох на подъёме

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При боли в пояснице — поднимайте бедро совсем немного, не прогибайте поясницу

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Отрывайте бедро от пола всего на 5–10 см

У-35 Разведение/сведение пяток (ротация бёдер на животе)

Фаза 1

📺 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 32:10

🎯 *Мишень: внутренние и наружные ротаторы бедра · Эффект: ротация в ТБС на животе без осевой нагрузки*

1. Лёжа на животе, ноги прямые, носки подогнуты.
2. Разведите пятки в стороны — «раз», сведите — «два».
3. Затем разведите носки — «три», сведите — «четыре».
4. Движение идёт от бёдер.

🕒 12–15 повторений

🔄 1–2 подхода

🌬️ Дыхание свободное

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При боли в паху при ротации — уменьшите амплитуду разведения

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Небольшое разведение пяток — уже работает на сустав

У-36 По-пластунски (сгибание ноги на животе)

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 33:07

 **Мишень:** сгибатели бедра, мышцы-ротаторы · **Эффект:** имитация паттерна ползания, мягкая мобилизация ТБС

1. Лёжа на животе. Согните одну ногу в колене, подтягивая её вбок по полу, как по-пластунски.
2. На счёт «раз» — согнули и подтянули, «два» — выпрямили.
3. Смените ногу. Движение плавное, без рывков.

 10 повторений каждой ногой

 1–2 подхода

 Дыхание свободное

ОСТОРОЖНО:

До ощущения боли не доводить — амплитуда комфортная

УПРОЩЕНИЕ:

Подтягивайте колено невысоко, скользя по полу

У-37 Заведение прямой ноги за другую на животе

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 34:16

 **Мишень:** приводящие мышцы, подвздошно-большеберцовый тракт · **Эффект:** приведение и внутренняя ротация бедра, растяжка боковой поверхности

1. Лёжа на животе, ноги прямые.
2. Заведите одну прямую ногу за другую, носком касаясь пола с противоположной стороны.
3. На счёт «раз» — завели, «два» — вернули.
4. Смените ногу.

 10 повторений каждой ногой

 1–2 подхода

 Дыхание свободное

ОСТОРОЖНО:

При дискомфорте в пояснице — уменьшите амплитуду заведения

УПРОЩЕНИЕ:

Заводите ногу неглубоко, без поворота таза

У-38 Отведение прямой ноги в сторону на животе

Фаза 2

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 35:08

 **Мишень:** средняя и малая ягодичные мышцы · **Эффект:** укрепление отводящих мышц бедра на животе с дополнительной работой стабилизаторов поясницы

1. Лёжа на животе, ноги прямые.
2. Отведите одну прямую ногу в сторону, скользя по полу.
3. На счёт «раз» — отвели, «два» — вернули.
4. Смените ногу. Бёдра прижаты к полу.

 10–12 повторений каждой ногой

 2 подхода

 Выдох на отведении

ОСТОРОЖНО:

При боли в паху или пояснице — уменьшите амплитуду отведения

УПРОЩЕНИЕ:

Отводите ногу на небольшое расстояние

У-39 «Ножницы» лёжа на животе

Фаза 3

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 35:44

 **Мишень:** большая ягодичная мышца, разгибатели бедра · **Эффект:** динамическая работа разгибателей бедра — самое нагрузочное упражнение блока

1. Лёжа на животе, ноги прямые, слегка приподняты над полом.
2. Выполняйте поочерёдные махи прямыми ногами вверх-вниз — как ножницы.
3. Темп умеренный, амплитуда небольшая.
4. Поясница не должна перенапрягаться.

 10–15 махов

 1 подход

 Дыхание ровное

СТОП:

Боли в пояснице, спондилёз, стеноз позвоночного канала, коксартроз 2+ ст. с поясничным синдромом — пропустите

УПРОЩЕНИЕ:

Махи с минимальной амплитудой, ноги почти не отрывая от пола

У-40 Расслабленное болтание ногами

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 36:18

 **Мишень:** все мышцы ног · **Эффект:** снятие остаточного напряжения, расслабление мышц после нагрузки, восстановление

1. Лёжа на животе, согните колени, голени подняты вверх.
2. Расслабленно поболтайте голеньями из стороны в сторону.
3. Не напрягайтесь — это упражнение на расслабление.
4. Стряхните напряжение с ног.

 20–30 секунд

 1–2 раза

 Глубокое спокойное дыхание

ОСТОРОЖНО:

Без резких движений — только мягкое расслабленное покачивание

УПРОЩЕНИЕ:

Просто опустите ноги и полежите, если болтать неудобно

У-41 Финальная растяжка (руки вперёд, ноги назад)

Фаза 1

 Сверяйте технику с видео TheraTouch — таймкод 37:16

 **Мишень:** всё тело, позвоночник, сгибатели бедра · **Эффект:** осевое вытяжение позвоночника, растяжка передней поверхности бедра, общее расслабление

1. Лёжа на животе, вытяните руки вперёд, ноги назад.
2. На счёт «раз-два-три» — тянитесь руками вверх-вперёд, ногами — назад. Растягивайтесь всем телом.
3. На счёт «четыре» — расслабьтесь, голова лежит.
4. Повторите несколько раз. Это приятное завершение.

 5–6 повторений

 Удержание 3 сек

 Выдох на растяжении

ОСТОРОЖНО:

При боли в пояснице при прогибе — тянитесь только руками, ноги оставьте на полу

УПРОЩЕНИЕ:

Вытягивайте поочерёдно: сначала руки, потом ноги, не одновременно

 **Поздравляем — вы прошли весь атлас из 41 упражнения!**

Не нужно делать все 41 упражнение сразу. Начинайте с упражнений Фазы 1 (синие), осваивайте технику, затем добавляйте Фазу 2 (зелёные) и Фазу 3 (оранжевые) по мере готовности. Помните: артроз боится не рекордов, а регулярности.

13 Главная таблица: что подходит при вашем диагнозе

Как пользоваться таблицей

Шаг 1. Найдите свой диагноз в верхней строке таблицы.

Шаг 2. Двигайтесь вниз по этому столбцу.

Шаг 3. Смотрите на значок:  — можно |  — осторожно |  — пропустите

Упражнение	Коксартроз 1–2 ст.	Коксартроз 3 ст.	Гонартроз (колени)	После эндопротеза	Грыжа / поясница
У-01 Пальцы стоп					
У-02 Стопы вперёд-назад					
У-03 Носок внутрь-наружу					
У-04 Тяга носков на себя					
У-05 Подъём прямой ноги сидя					
У-06 Сгибание колена сидя					
У-07 Отведение согнутой ноги					
У-08 Отведение прямой ноги					
У-09 Наклоны к носочкам					
У-10 Покачивание прямой ноги					
У-11 Скольжение носком					
У-12 Вытягивание ноги лёжа					
У-13 Разведение носков и пяток					
У-14 Голеностоп лёжа					
У-15 Подъём прямой ноги лёжа					
У-16 Подтягивание колена					
У-17 «Бабочка» лёжа					
У-18 Отведение прямой ноги лёжа					
У-19 Ягодичный мостик					

У-20 Наклоны ног в стороны	✓	⚠	✓	⚠	✗
У-21 4-фазное упражнение	✓	⚠	⚠	⚠	⚠
У-22 Велосипед	✓	⚠	✓	⚠	⚠
У-23 Ротация прямых ног	✓	⚠	✓	⚠	✓
У-24 Круговые движения ногой	✓	⚠	✓	⚠	⚠
У-25 Скручивания (пресс)	✓	✓	✓	✓	✗
У-26 Шаги ногами в стороны	✓	⚠	✓	⚠	✓
У-27 Нога на ногу, разворот	✓	⚠	✓	✗	⚠
У-28 Оба колена к животу	✓	⚠	✓	✗	⚠
У-29 Подъём ноги на бок	✓	⚠	✓	⚠	✓
У-30 Колено к локтю на боку	✓	⚠	✓	⚠	⚠
У-31 Носок прямой ноги на бок	✓	⚠	✓	⚠	✓
У-32 Сгибание коленей на боку	✓	✓	⚠	✓	✓
У-33 Сгибание коленей на животе	✓	✓	⚠	✓	✓
У-34 Подъём согнутой ноги (живот)	✓	⚠	✓	⚠	⚠
У-35 Разведение пяток (живот)	✓	⚠	✓	⚠	✓
У-36 По-пластунски	✓	⚠	✓	⚠	⚠
У-37 Заведение ноги за другую	✓	⚠	✓	✗	⚠
У-38 Отведение ноги (живот)	✓	⚠	✓	⚠	⚠
У-39 «Ножницы»	⚠	✗	✓	✗	✗
У-40 Болтание ногами	✓	✓	✓	✓	✓
У-41 Финальная растяжка	✓	✓	✓	⚠	⚠

⚠ **Важное напоминание:** Эта таблица — общий ориентир. Она не учитывает вашу индивидуальную ситуацию. Если у вас сложный диагноз — обязательно покажите этот список лечащему врачу или напишите Марку для персонального разбора через mark-lfk.ru.

14 Самомассаж и подготовка мышц

Перед занятием полезно мягко размять мышцы вокруг сустава. Расслабленная мышца меньше сдавливает сустав, движение идёт легче и безопаснее. Вам понадобится массажный мячик, валик (ролл) или обычная пластиковая бутылка с водой.

Главное правило самомассажа

Катайте только по мягким тканям — мышцам. Никогда не катайте по кости, по самому суставу, по позвоночнику. Если чувствуете острую боль — сразу остановитесь.

Приём 1. Мячик под ягодицу (грушевидная зона)

Сядьте на пол, подложите массажный мячик под ягодицу с больной стороны. Обопритесь руками. Медленно прокатывайте ягодицу по мячику, ища болезненные точки. Найдя такую точку — задержитесь на ней на 20–30 секунд, дышите спокойно.

🕒 1–2 минуты на каждую сторону. Ощущение: приятная «терпимая» болезненность, не острая боль.

Приём 2. Валик под боковую поверхность бедра

Лягте на бок, подложите валик или бутылку под боковую поверхность бедра. Опираясь на руку, медленно прокатывайте бедро по валику вверх-вниз.

🕒 1 минута на каждую сторону. Не катайте по выступающей кости.

Приём 3. Мячик вдоль поясницы

Лягте на спину, подложите мячик сбоку от позвоночника, на мышцы поясницы — не на сами позвонки. Слегка перекачивайтесь.

🕒 1 минута. Строго сбоку от позвоночника, никогда не на сами позвонки.

Когда самомассаж противопоказан

- Острое воспаление, отёк, покраснение в зоне массажа
- Варикоз в месте прокатывания
- Обострение с сильной болью — сначала покой, массаж потом

15 Что делать в «острый день»

Плохие дни бывают у всех. Сустав ноет, двигаться не хочется. Это не повод бросать занятия совсем — это повод заниматься мягче. Полный отказ от движения в такие дни только усиливает скованность.

 Мини-комплекс «острого дня» — только лёжа, 5–7 минут

В трудный день выполните только эти четыре самых щадящих упражнения, в минимальной амплитуде:

У-01 — Сгибание/разгибание пальцев стоп. Запускает кровообращение без нагрузки на сустав

У-13 — Разведение носков и пяток лёжа. Мягкая «смазка» сустава

У-12 — Вытягивание ноги лёжа. Мягко разгружает и сустав, и поясницу

У-10 — Покачивание прямой ноги. Минимальная амплитуда, только чтобы напитать хрящ

Двигайтесь очень медленно, амплитуда — вдвое меньше обычной.

Когда нельзя даже это

Если боль на уровне 7–10 из 10, есть онемение, прострелы или сустав горячий и отёкший — отложите даже мини-комплекс. Нужен полный покой и визит к врачу.

16 15 частых ошибок новичка

Ошибки — это нормально, через них проходят все. Прочитайте этот раздел до первой тренировки.

Общие ошибки

№	Ошибка	Чем вредит	Как правильно
1	Задержка дыхания на усилии	Повышается давление, мышца не может расслабиться	Усилие — всегда на медленном выдохе
2	Рывки вместо плавности	Именно рывок травмирует хрящ	Медленно, плавно, под счёт
3	Тренировка «через боль»	Боль — сигнал стоп, а не «терпи»	Двигайтесь до натяжения, не до боли
4	Поясница компенсирует	Сустав не получает нагрузки	Контролируйте таз, рука на тазе
5	Гонка за количеством	20 повторов кое-как вредят	Качество важнее счёта
6	Слишком большая амплитуда	Перегружает сустав	Своя комфортная амплитуда
7	Занятия только когда болит	Комплекс работает на регулярности	3–4 раза в неделю постоянно
8	Пропуск разминки	Холодные мышцы легче травмировать	Всегда начинайте с блока «сидя»
9	Игнор «жёлтых» и «красных» дней	Занятия в полную силу при обострении вредят	Сверяйтесь со светофором
10	Бросить через неделю	Хрящу нужны недели, не дни	Первые изменения — через 3–4 недели

Специфичные ошибки при коксартрозе

№	Ошибка	Чем вредит	Как правильно
11	Заваливание таза при отведении	Работает корпус, а не ягодичная мышца	Таз неподвижен, движется только нога
12	Подъём ноги слишком высоко	Лишнее сдавливание в суставе	Невысокий подъём с правильной работой мышцы
13	Сведение коленей внутрь	Нагрузка уходит с ягодиц	Колени смотрят вперёд, на ширине бёдер

14	Одинаково на больную и здоровую сторону	Слабая сторона перегружается	На слабой — меньше амплитуда
15	Резкий подъём со пола	Расслабленный сустав получает удар	Вставайте медленно, через бок, с опорой

СЛОВО МАРКА СМИРНОВА

«Не пугайтесь этого списка. Никто не делает всё идеально с первого раза. Просто возвращайтесь к этой странице раз в неделю и спрашивайте себя: не закралась ли какая-то из этих ошибок? Честный взгляд на свою технику — это то, что отличает тех, кто реально восстанавливается, от тех, кто топчется на месте.»

17 Экспресс-комплексы на каждый день

Эти короткие комплексы — для дней, когда нет времени или сил на полное занятие. Они не заменяют основной комплекс, но помогают поддерживать подвижность.

Блок А. Сидя на стуле (5–7 минут)

Самый безопасный вариант. Сядьте на устойчивый стул, спина прямая, стопы на полу.

№	Упражнение	Как делать	Сколько
1	Марш на месте сидя	Поочерёдно поднимайте колени	20 шагов
2	Выпрямление ноги в колене	Выпрямите ногу до горизонтали, задержите 2 сек	10 раз каждой
3	Отведение колена в сторону	Не отрывая стопу, разводите колени	12 раз
4	Перекаты стопы	С пятки на носок и обратно	20 раз
5	Подъём прямой ноги вперёд	Выпрямите и поднимите чуть выше горизонтали	10 раз каждой

✅ Блок А подходит практически всем: коксартроз любой степени, гонартроз, после операции (по разрешению врача), дни слабости. Это самый безопасный комплекс гайда.

Блок Б. Стоя с опорой на стул (7–10 минут)

Более продвинутый вариант с частичной нагрузкой весом тела. Встаньте за устойчивым стулом.

№	Упражнение	Как делать	Сколько
1	Отведение ноги назад	Держась за спинку, отведите прямую ногу назад	10 раз каждой
2	Отведение ноги в сторону	Отведите прямую ногу вбок, корпус прямой	10 раз каждой
3	Полуприсед с опорой	Слегка согните колени, таз чуть назад	8–10 раз
4	Подъём на носки	Поднимитесь на носки, задержка 2 сек	12–15 раз
5	Маятник ног	Мягко качайте ногой вперёд-назад расслабленно	15 махов каждой

❌ Кому НЕ подходит Блок Б

- Коксартроз 3–4 степени — осевая нагрузка усилит сдавливание
- Сильное головокружение, шаткость, риск падения

- Острый период боли
- Выраженный остеопороз — риск падения и перелома
- Высокое или нестабильное давление



СЛОВО МАРКА СМИРНОВА

«Блок стоя — это уже подготовка к жизни, к нормальной ходьбе без боли. Но не спешите к нему. Сначала освоите основной комплекс лёжа и сидя, укрепните. И только потом, в хороший день, попробуйте встать к стулу.»

18 Бытовая эргономика — как беречь сустав каждый день

Упражнения — это полчаса в день. Остальные 23,5 часа тоже важны.

Как правильно вставать с кровати

Не поднимайтесь рывком из положения лёжа на спине. Сначала повернитесь на бок, спустите ноги с кровати, помогая себе руками, и поднимайтесь, отталкиваясь рукой от матраса.

Как вставать со стула

Подвиньтесь к краю сиденья, поставьте стопы под себя, наклоните корпус чуть вперёд и поднимайтесь за счёт ног, опираясь на подлокотники или колени.

Как поднимать предметы с пола

Никогда не наклоняйтесь с прямыми ногами. Присядьте, согнув колени и тазобедренные суставы, держа спину прямой.

Поза для сна

На боку — подушка между коленями. На спине — валик под колени. Матрас — средней жёсткости.

Правильная ходьба

Не делайте слишком широких шагов. При боли не стесняйтесь использовать трость — её держат в руке со здоровой стороны. Это разгружает сустав до 30%.

Обувь — ваш ежедневный амортизатор

- Подошва мягкая, амортизирующая
- Каблук невысокий (2–3 см), устойчивый
- Задник плотный, фиксирующий пятку
- При разнице в длине ног — обсудите стельки с врачом

Чего избегать в быту

- Долгого сидения на низких и мягких сиденьях
- Сидения «нога на ногу»
- Длительного стояния на одном месте
- Ношения тяжестей в одной руке

20 Частые вопросы

Можно ли заниматься каждый день?

В Фазе 1 — лучше через день. Позже можно выйти на 4–5 раз в неделю. Экспресс-комплекс сидя (Блок А) можно делать ежедневно.

Через сколько будет результат?

Первые изменения — уменьшение скованности, более лёгкие движения — обычно через 3–4 недели регулярных занятий.

Сустав щёлкает — это опасно?

Безболезненный щелчок или хруст — обычно не опасен. Щелчок с болью — повод снизить амплитуду. Если повторяется с болью — к врачу.

Мне 75 лет, не поздно ли?

Не поздно никогда. Начните с Блока А сидя, двигайтесь в своём темпе. Главное — мягкость и регулярность.

Болят оба сустава — делать на обе ноги?

Да, на обе ноги. Если одна сторона слабее — на ней уменьшите амплитуду, но не пропускайте.

Можно ли заниматься, если принимаю обезболивающие?

Будьте осторожны: лекарство приглушает боль. Занимайтесь в уменьшенной амплитуде и ориентируйтесь на ощущение натяжения. Лучше обсудить с врачом.

Что делать, если после занятия болит сильнее?

Лёгкая мышечная усталость — нормально. Но если боль в суставе усилилась и держится более 2 часов — в следующий раз уменьшите амплитуду. Перейдите в «жёлтый» режим. Если не проходит несколько дней — к врачу.

21 Ваш следующий шаг

Вы дочитали гайд до конца — это уже говорит о том, что вы серьёзно настроены помочь себе. Этот комплекс — надёжная общая основа.

СЛОВО МАРКА СМИРНОВА

«Я составил этот гайд как общий — для широкого круга людей. Но я не знаю именно вашей ситуации: вашего диагноза, ваших снимков, ваших ограничений. Если вы хотите заниматься не вслепую, а точно зная, что нужно именно вам — давайте составим персональный план. Напишите мне — и мы начнём этот путь вместе.»

→ 📱 Связаться с Марком и получить персональный план

Выберите удобный мессенджер на сайте: mark-lfk.ru

Telegram · WhatsApp · ВКонтакте · MAX

📺 YouTube: youtube.com/@TheraTouch_team

💬 Сообщество «Здоровые суставы»: t.me/theratouch_lfk

📋 Что прислать для персонального плана

- Ваш диагноз (как написан в заключении врача)
- Снимки — рентген или МРТ сустава (фото)
- Сопутствующие заболевания (давление, диабет, остеопороз, операции)
- Что беспокоит больше всего в повседневной жизни
- Какие лекарства принимаете



ВАШИ БОНУСЫ К ГАЙДУ

Марк Смирнов и проект TheraTouch Pro подготовили для вас дополнительные материалы, которые помогут сделать занятия ещё более комфортными и эффективными.

22 Бонус 1: Экспресс-комплекс «Острый день» (памятка)

Плохие дни бывают у всех. Сустав ноет, двигаться не хочется, по светофору у вас «жёлтый» или «красный» уровень. Полный отказ от движения в эти дни только усиливает скованность. Сохраните эту страницу или распечатайте и повесьте на видное место — это ваш план действий, когда всё болит.

✓ Мини-комплекс «острого дня» — только лёжа, 5–7 минут

Выполняйте только эти четыре самых щадящих упражнения из основного комплекса, в минимальной амплитуде, лежа в кровати:

У-01 — Сгибание/разгибание пальцев стоп. Запускает кровообращение без малейшей нагрузки на сустав. Просто мягко сжимайте и разжимайте пальцы.

У-14 — Сгибание/разгибание голеностопа лёжа. Поочередно тяните носки на себя и от себя. Это улучшает венозный отток и снимает отечность.

У-13 — Разведение носков и пяток лёжа. Мягкая «смазка» сустава в разгрузочном положении. Двигайте стопами совсем чуть-чуть, без боли.

У-28 — Подтягивание обеих коленей к животу (отдых). Обхватите колени и мягко покачайтесь. Дышите глубоко и спокойно. Это снимает спазм с поясницы.

⚠ **Правило «острого дня»:** Никаких силовых усилий! Ваша задача — просто дать суставу микро-движение для питания хряща и дожидаться стихания боли.

23 Бонус 2: Доступ к приложению «Дневник суставов»

Отслеживайте свой прогресс прямо с телефона! Мы создали специальное приложение, которое станет вашим личным помощником в восстановлении.



Что умеет «Дневник суставов»:

- **Оценка боли по системе «Светофор»:** за 5 секунд отметьте своё состояние до и после тренировки.
- **Трекер регулярности:** приложение напомнит вам о занятии и покажет вашу дисциплину.
- **Динамика улучшений:** вы наглядно увидите, как со временем уровень боли снижается, а амплитуда движений растёт. Главное правило — то, что мы измеряем, улучшается!



Ваш Дневник суставов:

<https://theratouch-diary.netlify.app/>

Добавьте эту страницу в закладки браузера на телефоне, чтобы приложение всегда было под рукой!

24 Бонус 3: Ссылка на видеокурс без рекламы

Гайд — это ваш компас. Но для идеальной техники лучше заниматься вместе с инструктором в режиме реального времени. Для покупателей этого гайда мы убрали всю рекламу из основного видеокурса, чтобы ничто не нарушало ваш ритм занятий.



Ссылка на видео без рекламы:

[ВСТАВЬТЕ ССЫЛКУ НА YOUTUBE БЕЗ РЕКЛАМЫ ЗДЕСЬ]

Если ссылка не открывается, напишите Марку в Telegram (t.me/theratouch_lfk) со скриншотом чека об оплате, и он пришлёт вам актуальную ссылку.

Берегите свои суставы. Двигайтесь с лёгкостью.

До встречи на коврике!

TheraTouch Pro · Проверенные упражнения — понятным языком

Этот гайд носит информационный характер и не заменяет консультацию врача.