# Гимнастика при боли в тазобедренном суставе

## Регулярное выполнение упражнений способствует:

- увеличению сил мышц ног
- улучшению функциональной активности
- снижению веса
- уменьшению боли в тазобедренных суставах
- улучшению переносимости нагрузок

Перед началом гимнастики сделайте разминку: плавные наклоны и повороты головы и корпуса в стороны, вращение в суставах рук и ног, по четыре повторения в каждую сторону.

**Выполняйте упражнения плавно, без резких движений, не допуская болевых ощущений.**

### Попеременное сгибание ног в коленях

8 повторений каждой ногой



Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги в коленях и тазобедренных суставах, пятки легко скользят по поверхности.

### Подъем таза

6 повторений



Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты, стопы вместе, колени вместе. Поднять таз вверх и медленно опустить.

### Круговые движения согнутой ногой

4 повторения каждой ногой



Согнуть ногу в колене и тазобедренном суставе, стопу оторвать от поверхности. Вращать согнутой ногой в тазобедренном суставе сначала 4 круга наружу, затем внутрь.

### Подъемы таза, лежа на животе

6 повторений



Исходное положение лежа на животе, стопы опираются на носочки. Поднять таз и оторвать бедра и колени от пола, затем опустить.

**Заботимся о здоровье людей в качестве надежного партнера**

Информация подготовлена при поддержке АО «Нижфарм»
603105, РФ, г. Нижний Новгород, ул. Салганская, 7

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

POS-02.07.2028-1017
Дата выпуска: июль 2026 г.

## Отведение прямой ноги

6–8 повторений каждой ногой



Лежа на боку, медленно отвести прямую ногу на 30 градусов, задержать на 6 счетов, затем опустить.

## Подъемы прямой ноги

4 повторения в каждую сторону





Из положения лежа на спине попеременно поднимать прямую ногу до комфортной высоты.

## Упражнение «по-пластунски»

4 повторения каждой ногой



Исходное положение лежа на животе, ноги прямые, лежат на поверхности. Сгибать ногу и скользить коленом по поверхности, подтянуть его к туловищу. Вернуться в исходное положение и повторить другой ногой.

## Упражнение «лягушка»

6–8 повторений





Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты, стопы вместе, колени вместе. Сжать колени и держать 6 счетов, затем развести ноги, опуская коления к поверхности. Вернуться в исходное положение.

## Упражнение «маятник»

4 повторения в каждую сторону





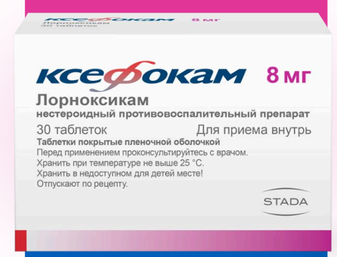
Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, голени параллельно поверхности. Выполнять повороты корпуса, опуская согнутые ноги попеременно вправо и влево.


**Ксефокам №30**

**ПЕРВАЯ ЛИНИЯ ТЕРАПИИ БОЛИ ЛЮБОГО ГЕНЕЗА**[1,2]

- Выраженное обезболивающее и противовоспалительное действие[3]
- Не требует титрации дозы[3*]
- Оптимальный профиль безопасности[4-7]
- Не оказывает негативного влияния на хрящевую ткань[8]
- Длительность приема не ограничена определенным количеством дней[3,9]

Оптимальная безопасность на длинных дистанциях




Удобная схема приема
**1 таб. х 2 раза / день**[3]


1. Как представитель НПВП; за исключением боли, вызванной состоянием/заболеванием, являющимся противопоказанием к приему НПВП. Насонов Е. Л. и др. Общие принципы лечения скелетно-мышечной боли: междисциплинарный консенсус //Научно-практическая ревматология. – 2016. – Т. 54. – №. 3. – С. 247-265. 2. Согласно данным раздела «Лекарственное лечение» КР «Скелетно-мышечные (неспецифические) боли в нижней части спины» МЗ РФ, 2023 г. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/778_1, дата доступа: 26.06.2025 г. 3. Общая характеристика лекарственного препарата Ксефокам, таблетки ЛП-№(006807)-(РГ-RU), 2024 от 03.09.2024 г. 4. Parada L., Marstein J.P., Danilov A. Tolerability of the COX-1/COX-2 inhibitor lornoxicam in the treatment of acute and rheumatic pain. Pain Manag. 2016;6(5):445-54. 5. Arfè A, Scotti L, Varas-Lorenzo C, et al. Non-steroidal anti-inflammatory drugs and risk of heart failure in four European countries: nested case-control study. BMJ. 2016;354-4857. 6. Schink T. et al. Risk of ischemic stroke and the use of individual non-steroidal anti-inflammatory drugs: A multi-country European database study within the SOS Project //PLoS One. – 2018. – Т. 13. – №. 9. – С. e0203362. 7. Masclee G. M. C. et al. Risk of acute myocardial infarction during use of individual NSAIDs: a nested case-control study from the SOS project //PLoS One. – 2018. – Т. 13. – №. 11. – С. e0204746. 8. Saricaoglu F. et al. Effect of intraarticular injection of lornoxicam on the articular cartilage & synovium in rat //Indian Journal of Medical Research. – 2008. – Т. 127. – №. 4. – С. 362-365. 9. Длительность приема не ограничена определенным количеством дней согласно инструкции по медицинскому применению. Риск возникновения нежелательных явлений может быть значительно уменьшен, если применять препарат в наименьшей эффективной дозе в течение наиболее короткого периода, необходимого для облегчения симптомов.
*Максимальная концентрация в плазме достигается приблизительно через 30 мин.

**Заботимся о здоровье людей в качестве надежного партнера**


Информация подготовлена при поддержке АО «Нижфарм»
603105, РФ, г. Нижний Новгород, ул. Салганская, 7


ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ


POS-02.07.2028-1017
Дата выпуска: июль 2026 г.