



СТУДИЯ ПИЛАТЕСА  
АЛЕКСАНДРЫ КИБЗИЙ

---

Боль в колене во время тренировок:  
почему и что делать?

Александра Кибзий



# Коленный сустав

- По форме является мышцелковым
- Является сложным (несколько суставных поверхностей)
- Является комплексным (содержит мениски)

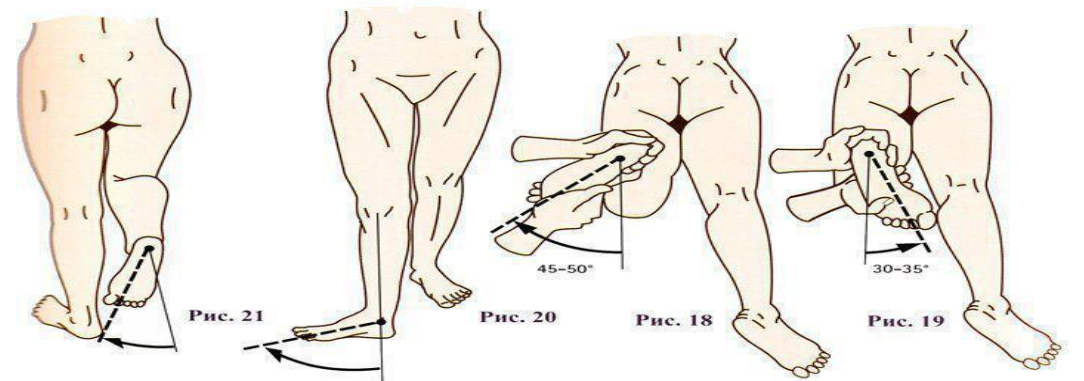
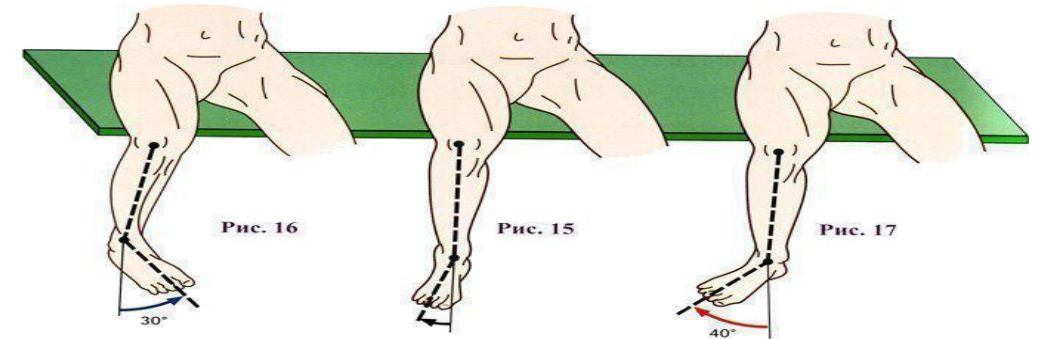
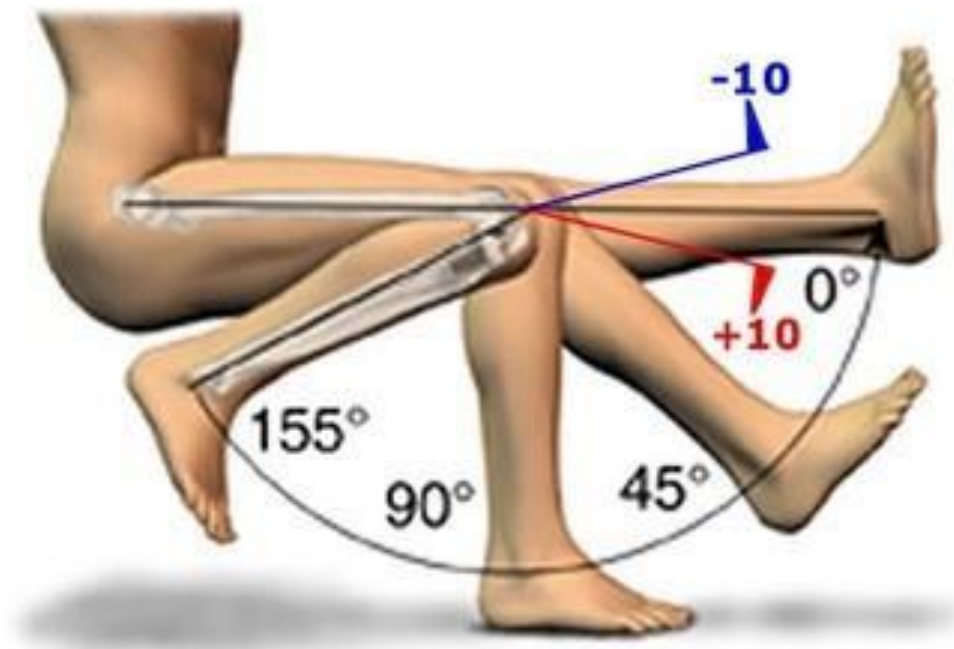


# Движения в коленном суставе



**Первая степень свободы** связана с поперечной осью, по отношению к которой происходит сгибание (140-155) и разгибание (-5-10)

**Вторая степень свободы** вокруг продольной оси голени это внутренняя ротация голени (30 -35) и наружная (40-50)



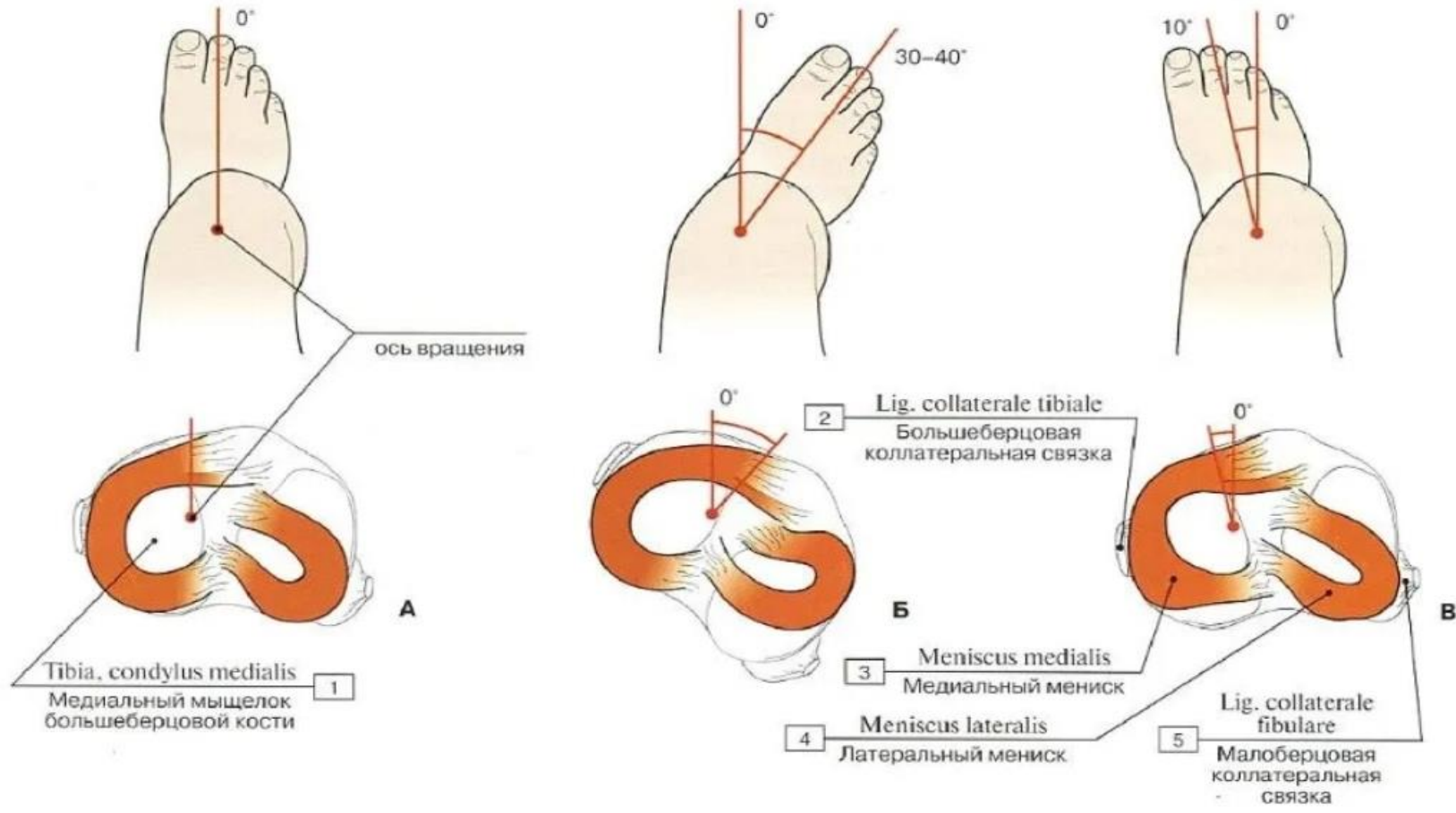
# Следует помнить о дополнительном движении в коленном суставе



Благодаря наличию некой механической «игры» в суставе, обеспеченной расслаблением латеральных связок, по отношению к ней происходят боковые движения при согнутом колене (в пределах 1-2 см, если измерять на уровне голеностопного сустава).

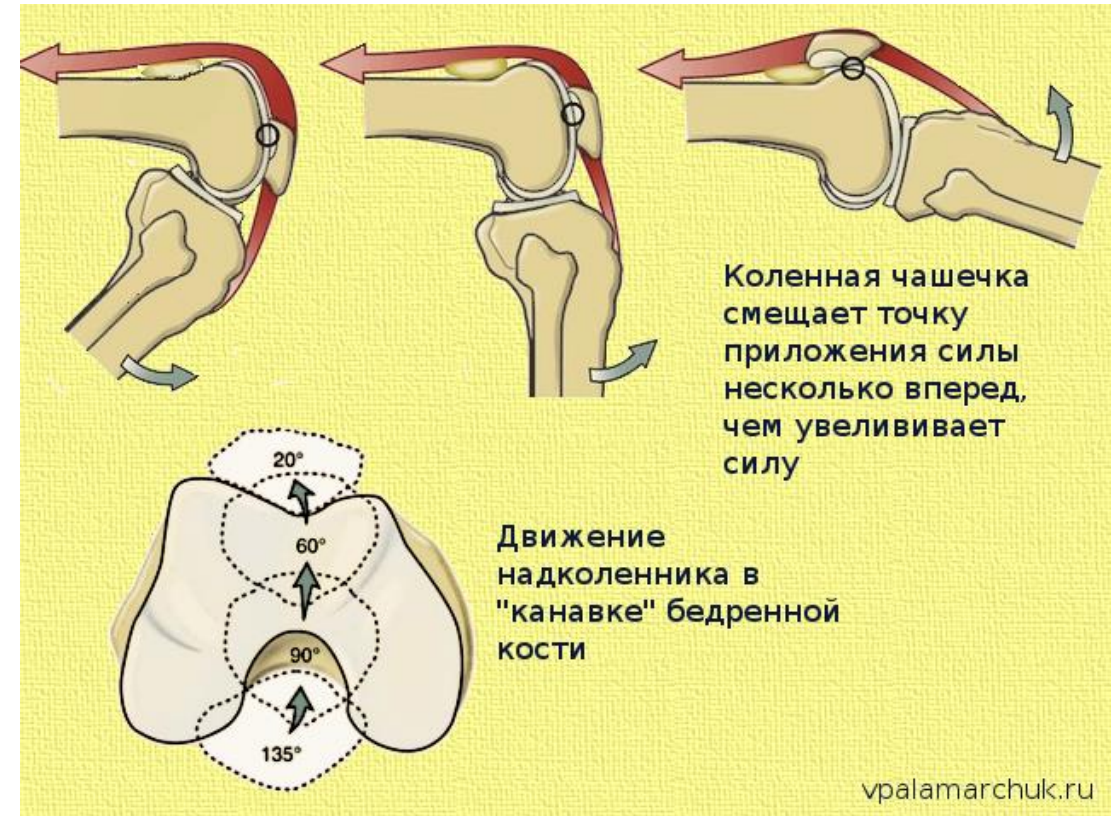


# Движения менисков





# Бедренно-надколенниковый сустав





# Причины боли:

- Травмы: частичные или полные разрывы менисков, крестообразных и коллатеральных связок, частичные или полные переломы частей коленного сустава, подвывихи и вывихи надколенника...
- Износы (разрушения), которые возникают в основном из-за нарушения биомеханики КС, нижней конечности и всего тела в том или ином движении, упражнений. Все это усиливается травмами, возрастом, избыточным весом, инфекциями, сбоями в работе иммунной системы и нарушением обмена веществ.



# Что делать тренеру:

## Работать локально

- Улучшать биомеханику КС
- Работать над сбалансированной силой мышц голени и бедер пересекающих коленный сустав
- Работать с эластичностью этих мышц и всей миофасции вокруг КС
- Улучшать скольжение внутри каждой мышцы и между мышцами

## Работать глобально

- Улучшать подвижность и биомеханику стопы и голеностопа
- Работать над мобильностью ТБС и биомеханикой таза и ТБС
- Улучшать подвижность грудной клетки и плечевого пояса
- Интегрировать в движение всего тела



Спасибо за внимание!



**КИБЗИЙ АЛЕКСАНДРА**

