

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНОВ ДВИЖЕНИЯ	7
Строение суставов	10
Мышечная система	11
Суставы нижней конечности и мышцы, обеспечивающие движение в них	13
Возрастные изменения суставов	20
Функции суставов	21
ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ	22
Остеоартрозы	23
Комплексное лечение	26
Лечебное действие физических упражнений при заболеваниях суставов	28
Механизм тонизирующего действия физических упражнений	28
Механизм трофического действия физических упражнений	30
Механизм формирования компенсаций (замещения нарушенных функций).	31
Механизм нормализации функции	32
Характеристика физических упражнений	33
Двигательные режимы	^"
Функциональная стадия	• ^
Особенности методики при остеоартрозе тазобедренного сустава (кокстартозе).	• ^
Восстановительный двигательный режим	•
Тренирующий двигательный режим	• ^
Особенности методики при остеоартрозе коленного сустава (гонартрозе).	^

Восстановительный двигательный режим	54
Тренирующий двигательный режим	57
Особенности методики при остеоартрозе суставов стопы	59
Восстановительный двигательный режим	61
Тренирующий двигательный режим	63
Органическая стадия	64
Особенности методики при артрозе тазобедренного сустава (кокстартозе).	70
Щадящий двигательный режим	70
Тонизирующий двигательный режим	74
Восстановительный двигательный режим	81
Тренирующий двигательный режим	92
Особенности методики при артрозе коленного сустава (гонартрозе).	94
Щадящий двигательный режим	95
Тонизирующий двигательный режим	97
Восстановительный двигательный режим	103
Тренирующий двигательный режим	107
Особенности методики при остеоартрозах суставов стопы.	109
Щадящий двигательный режим	110
Тонизирующий двигательный режим	112
Восстановительный двигательный режим	116
Тренирующий двигательный режим	121