

Протокол реабилитации при консервативном ведении травмы мениска						
Фаза	Цели	Время после травмы	Опции физиотерапии	Варианты упражнений	Функциональная активность	
Фаза 1	Контроль отека	0-2 недели	Криотерапия	Аккуратная работа над объемом движений в допустимых градусах	Постепенное начало полного переноса веса и восстановление ходьбы	
	Контроль боли		Компрессионная терапия	Разгибание колена с помощью противоположной ноги		
	Поддержание разгибания колена		Обучение ходьбе	Разгибание колена с валиком под коленом		
	Сгибание колена до 90 градусов		Обучение упражнениям	Подъем на носок на двух ногах		
	80% силы квадрицепса и гамстрингов					Приведение бедра Отведение бедра
						Сгибание бедра пяткой по полу
						Велотренажер без сопротивления
Фаза 2	Уменьшить отек	3-4 недели	Криотерапия	Растяжка в разгибание	Плавание	
	Полный объем движений		Компрессионная терапия	Разгибание колена в положении сидя с отягощением	Ходьба	
			80% силы квадрицепса и гамстрингов	Обучение ходьбе	Разгибание колена стоя	Велотренажер с легким сопротивлением
				Обучение упражнениям и контроль прогрессии	Пассивное сгибание	
			Активное сгибание			
				Приседания с частичным или полным диапазоном движений		
				Мини-приседания стоя		
				Сшагивание		
				Ходьба монстра		
				Отведение бедра с отягощением		
		Ягодичный мост				
Фаза 3	Восстановление силы на 85% от должной	5-6 недель	Суставные мобилизации	Программа фазы 2 с увеличением нагрузки	Плавание Ходьба	
	(сравниваем с другой ногой)		Обучение упражнениям и прогрессии	Сшагивания и зашагивания на тумбу	Возврат к бегу Спорт-специфические активности с постепенным наращиванием нагрузки	
	Восстановление выносливости мышц		Проведение тестирования по готовности к возврату в спорт	Обучение плиометрическому тренингу: Прыжки на двух ногах на месте Прыжки на двух ногах с продвижением Прыжки на одной ноге и т.д.		

	Возврат к бегу и стандартным тренировкам				
	Выполнение спорт-специфических упражнений без боли				