

Лечебная физкультура: Упражнения для ноги

	<p>Аккуратно выпрямите ногу в коленном суставе, начиная со здоровой ноги.</p>
	<p>Отведите ногу в сторону и затем верните ее в исходное положение.</p>
	<p>Передвигайте ногу вперед, при этом следите, чтобы пятка не отрывалась от пола.</p>
	<p>Положите ногу на ногу (больная сверху). Поднимайте стопу вверх и вниз.</p>
	<p>В том же положении вращайте стопу по часовой стрелке и против.</p>