ЛФК включает упражнения:

* Пациент ложится на кушетку, на живот. Затем врач сгибает, разгибает ногу (сначала в колене, а затем в бедре), при этом удерживая ногу в каждом положении по 10-15 секунд с интервалом в 5-7 секунд.
* Пациента улаживают на кушетку и переворачивают на живот. Затем попеременно отводят правую и левую ногу в сторону. Ногу удерживают в таком положении на 10 секунд, после чего выдерживают интервал еще в 10 секунд. Затем упражнение повторяют, но уже с другой ногой.
* Лежа на животе пациент отводит ногу на верх. При этом в первый раз угол отвода будет около 30 градусов, а затем 45 градусов. В каждом из положений, ногу удерживает инструктор, при этом выдерживая интервал в 10-15 секунд. Затем инструктор выедает 30-60 секунд, после чего повторяет упражнение с другой ногой.
* Следующее упражнение выполняется у гимнастической стенки. Пациент становится спиной к стенке. Затем инструктор помогает пациенту выпрямить спину так, чтобы таз отводился немного назад, а лопатки, ягодицы и икроножные мышцы касались стенки. В таком положении пациент напрягает мышцы на 5-10 секунд, после чего расслабляется. Это упражнение проводится в течение 2-3 минут.
* Удерживаясь за поручень турника, пациент приподнимается на носках, находясь в такой позиции 5 секунд. Затем он возвращается в исходное положение, ждет 1 минуту, после чего упражнение повторяется.