



Первые недели после травмы колена

Как вернуть силу, а не просто переждать боль

Первые недели после травмы колена задают всю траекторию восстановления. Самая частая ошибка здесь — полный покой и ожидание, пока боль пройдёт сама.

Цель этих недель — не «дотерпеть до не болит», а вернуть колену силу и способность держать нагрузку. «Не болит» — это середина пути, а не финиш.

Это общий ориентир на основе современных доказательных рекомендаций. Он не заменяет осмотр и не учитывает именно вашу травму — поэтому начните с проверки красных флагов.

Красные флаги — когда сразу к врачу

Обратитесь к врачу или травматологу очно, если есть хотя бы одно из этого:

- не получается наступить на ногу или перенести на неё вес;
- колено «заклинивает», не разгибается или не сгибается до конца;
- колено «подкашивается», есть ощущение нестабильности;
- быстрый сильный отёк, особенно в первые часы;
- видимая деформация сустава;
- онемение, холод или бледность стопы;
- температура и горячее, опухшее колено.

Такое колено не «само пройдёт» — ему нужна диагностика до того, как давать нагрузку.

Первые дни (1-3): защита, а не покой

Старое правило RICE — покой и лёд — устарело: лёд может мешать заживлению. Современные рекомендации звучат иначе — защита вместо полной неподвижности.

- Ограничьте на 1-3 дня движения, которые усиливают боль, — но это не полный покой, боль ваш ориентир.
- Держите ногу приподнятой и используйте эластичный бинт при отёке.
- По льду и противовоспалительным решайте с врачом — они могут притуплять естественное заживление.
- Поймите, что происходит: активный подход работает лучше пассивного, а страх замедляет восстановление.

Дальше — главное

Через несколько дней начинается то, что определяет результат.

- Постепенная нагрузка, которая не усиливает боль, перестраивает ткань и возвращает прочность; длительный покой, наоборот, ослабляет.



- Лёгкая безболезненная активность (велотренажёр) разгоняет кровь и питание тканей.
- Возвращаем подвижность, силу и контроль над коленом.
- Реалистичный позитивный настрой улучшает исход; тревога — тормозит.

Ориентир по неделям

Это рамка, а не жёсткий рецепт. Прогресс ведут симптомы и возможности, а не календарь.

Неделя 1 — успокоить и не выключать ногу

Защита; мягкая безболезненная амплитуда (сгибание и разгибание в комфортных пределах); лёгкие изометрические напряжения мышц бедра без боли; продолжайте двигать всем телом.

Недели 2-3 — вернуть амплитуду и начать нагружать

Восстанавливаем полную безболезненную амплитуду; постепенная нагрузка — сначала вес тела, потом отягощение; возвращаем силу бедра, ягодиц и голени; лёгкое кардио без удара (велосипед, бассейн).

Неделя 4 — сила и переносимость

Растим силу и способность держать нагрузку; контролируемые функциональные движения; готовим возвращение к спорту. Финиш — когда вернулась сила, а не просто «перестало болеть».

Светофор боли

Зелёный. Лёгкий дискомфорт во время и после — это норма. Можно продолжать.

Жёлтый. Боль заметно усиливается или держится дольше суток — снизьте нагрузку, вернитесь на шаг назад.

Красный. Резкая, простреливающая боль — стоп. Не продавливайте через неё.

Главные ошибки первых недель

- Полный покой дольше необходимого — ослабляет ткань.
- Лёд и противовоспалительные «на всякий случай» как основа лечения.
- Ждать, пока «само пройдет», и не давать нагрузку.
- Считать «не болит» финишем — это середина пути.
- Бояться движения — страх замедляет восстановление.

На чём это основано

Ключевые источники, на которые опираются эти рекомендации:

- Dubois B, Esculier J-F. «Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE». British Journal of Sports Medicine, 2020 — схема первых дней после травмы: защита и нагрузка вместо льда и покоя.
- Kotsifaki R. и соавт. British Journal of Sports Medicine, 2025 — готовность вернуться к спорту определяют сила и функциональные тесты, а не календарный срок.
- Piuissi R. и соавт. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 2024 — слишком раннее возвращение к нагрузке повышает риск повторной травмы.

Что дальше

Этот протокол — ваш. Пользуйтесь свободно и делитесь с теми, кому он пригодится. Ничего взамен не требуется.

Но это общая карта. Ваш случай — это конкретный диагноз, ваша история и ваш спорт, и под вас протокол подбирается индивидуально. Если захотите такой разбор — мы смотрим конкретный случай бесплатно, без обязательств. Захотите продолжить с нами — продолжим; нет — протокол всё равно останется у вас.

Разобрать мой случай — бесплатно

Мы доводим до силы — не до «потерпите и поберегите».

[Telegram](#) · [YouTube](#) · [hardcase.training](#)

Это образовательный материал, а не диагноз и не персональная медицинская рекомендация. При красных флагах или любых сомнениях обратитесь к врачу или физиотерапевту. HARD CASE — доказательная реабилитация.