

BEL SAĞLIĞI İÇİN EGZERSİZLER

Gösterilen egzersizlere günde defa olmak üzeretekrarla başlayınız. Ağrılarda azalma başladığında bu tekrar her gün arttırılarak.....çıkartılır. Fizyoterapistinizin işaretlediği egzersizleri yapınız.

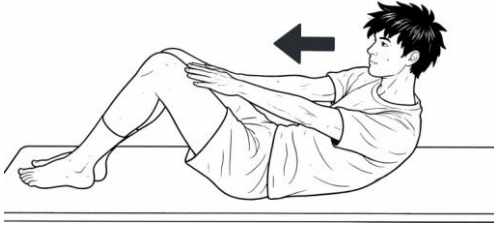
Aksi belirtilmemişse tüm egzersizleri günde 3 defa 10'ar kez ve her pozisyonda 5 sn kalarak yapın.

Egzersizler sert bir zemin üzerinde yapılmalı, ani ve sert hareketlerden daima kaçınılmalıdır.

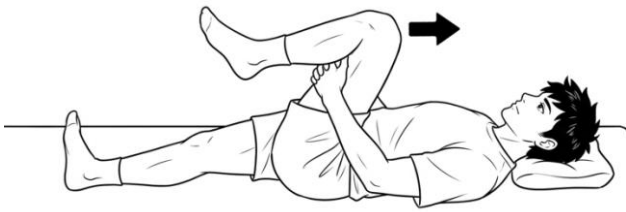
Egzersiz sonrası meydana gelebilecek kas ağrısı ve yorgunluk bir saatten fazla devam etmemelidir. Egzersizlerle ilgili çıkabilecek problemlerinizi için fizyoterapistinize danışınız.



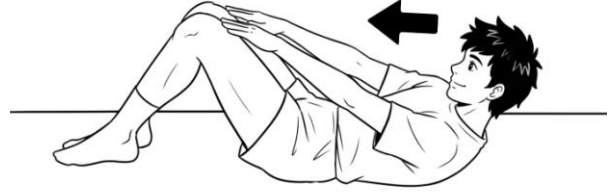
- 1-Sırtüstü, dizleri şekildeki gibi bükünüz.**
Karın ve kalça adalelerinizi kasarak belinizi yatağa doğru bastırıp, nefes tutmadan 5'e kadar sayıp gevşeyiniz.



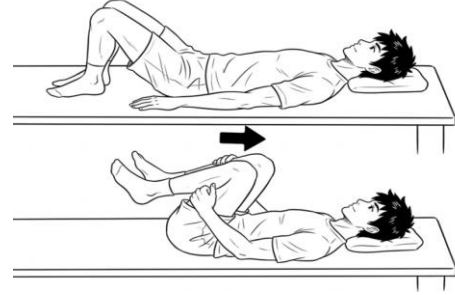
- 3- Sırtüstü, şekildeki gibi eller paralel, başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırarak ellerinizi sol dizinizin dış yanına doğru uzatın. Sağ tarafta aynı hareketi tekrarlayın.**



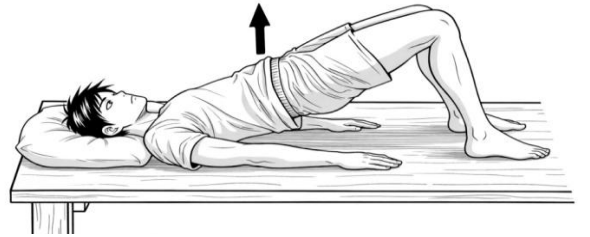
- 5-Şekildeki gibi dizinizi karnınıza doğru çekerken diğer bacağınızın yataktan kalkmamasına dikkat ediniz.**
Aynı hareketi diğer bacak için tekrarlayınız.



- 2-Sırtüstü, şekildeki pozisyonda baş ve omuzlarınızı öne doğru hafifçe yerden kaldırmınız.**



- 4-Sırtüstü, dizler bükülü olarak harekete başlayın.**
Her iki bacağınız göğsünüze çekip ellerinizle karnınıza doğru bastırın ve tekrar ilk pozisyona dönünüz.



- 6-Düz bir zeminde sırtüstü uzanın. Dizlerinizi bükerek ayak tabanlarınızı yere bastırın. Kalçanızı yerden kaldırarak köprü kurmaya çalışın. 5'e kadar sayarak bu pozisyonda kalın ve kalçanızı yere indirin.**

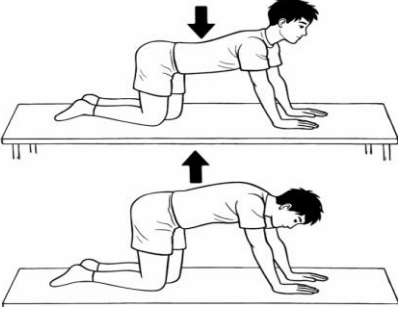
1. HAREKETİN BAŞLANGIÇ POZİSYONU



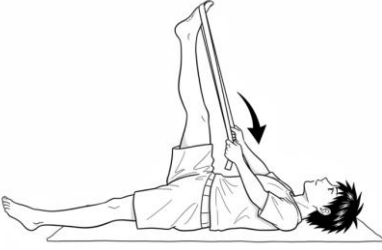
2. HAREKETİN TAMAMLANMIŞ POZİSYONU



7-Düz bir zeminde sırtüstü uzanın. Dizlerinizi bükerek ayak tabanlarınızı yere doğru bastırın. Dizlerinizi sola doğru kalçadan çevirerek yatırın. Sağ tarafta tekrarlayın.



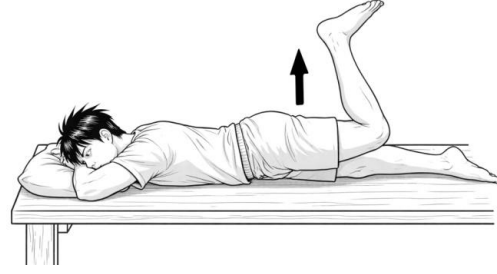
9-Emekleme pozisyonunu alınız, belinizi aşağı yukarı hafifçe hareket ettirirken aynı zamanda başınızı da ters yönde hareket ettirerek bel kaslarınızı çalıştırınız.



11- Sırtüstü uzanın. Çarşaf gibi sert bir kumaş ile bir bacağınızı düz kaldırarak gerin. Diğer bacak yerden kalkmamalıdır. Diğer tarafta hareketi tekrar edin.



8-Yüzüstü eller yanda göğsünüzü yataktan kaldırmaya çalışınız. 5'e kadar sayıp, bırakınız.



10-Yüzüstü yatarken, bacağınızı kalçadan yukarı doğru kaldırmaya çalışınız.



12-Emekleme pozisyonuna gelin. Sağ kol ile sol bacağı çapraz kaldırın. Sonra sol kol ile sağ bacak çapraz kaldırılmalıdır. Hareket sırasında sırtınız düz olmalıdır.

ÖNERİLER:

- 1-**Ortopedik yatak kullanınız. Çok sert ya da çok yumuşak yataklar tercih edilmemelidir.
- 2-**Yerden bir cisim kaldırmak için; omurgayı düz tutarak, dizlerinizi bükerek yere çömeliniz. Kaldırmak istediğiniz cismi vücudunuza yakın tutunuz ve yine dizleri doğrultarak ayağa kalkınız.
- 3-** Çok derin ve çok yumuşak koltuklarda OTURMAYINIZ. İşinizde ya da evde bel bölgenizi tam olarak destekleyen sert sandalyede oturunuz. HİÇBİR ZAMAN çok uzun süre aynı pozisyonda oturmayınız.
- 4-**Dik durmayı ve karnınızı daima içinize çekerek yürümeyi öğreniniz.
- 5-**Uzun süre aynı pozisyonda ayakta DURMAYINIZ.
- 6-**Uzun süre ayakta kalmanız gerekirse bir ayağınızı küçük bir basamağa yerleştiriniz.
- 7-**Bayanlar rahat ayakkabıları tercih etmelidir. Bel lordozunu (belin normal çukurluğu) etkileyebileceği için yüksek topuklu ayakkabılardan kaçınılmalıdır.
- 8-** Yüzüstü yatmaktan kaçının. Yüzüstü yatmak zorunda iseniz karnınızın altına bir yastık yerleştirmek yardımcı olabilir.
- 9-**Yataktan kalkmak için blok olarak yan dönün. Önce bacakları sarkıtın, sonra kollarınızın yardımıyla vücudu yatak kenarında dik oturur duruma getirin ve yataktan kalkın.
- 10-**Yatağa yatmak için önce yatak kenarına oturun. Bacaklarınızı yukarı çekerken aynı anda gövdenizi yatağa uzatın, vücudunuzu blok olarak döndürerek sırtüstü yatın.