

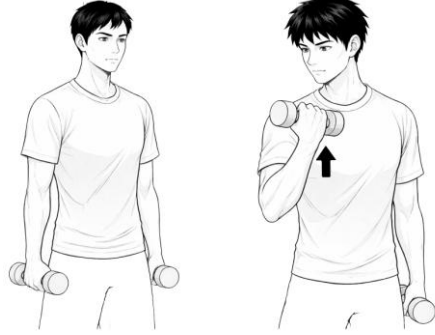
DİRSEK SAĞLIĞI İÇİN EGZERSİZLER (Elbow exercises)

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.

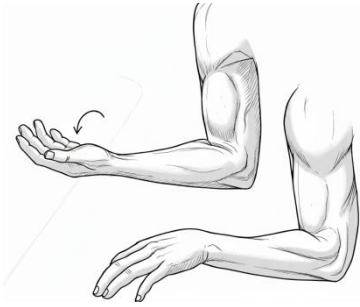
Egzersizler sert bir zemin üzerinde yapılmalı, ani ve sert hareketlerden daima kaçınılmalıdır.

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



1. Dirseğinizi büküp, açın.

2. Elinizde bir ağırlıkla dirseğinizi bükün.



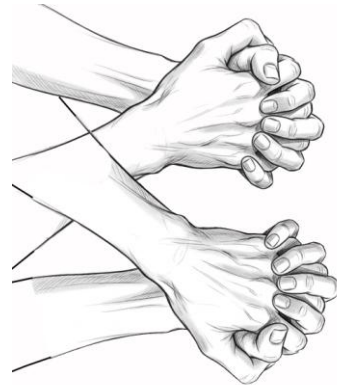
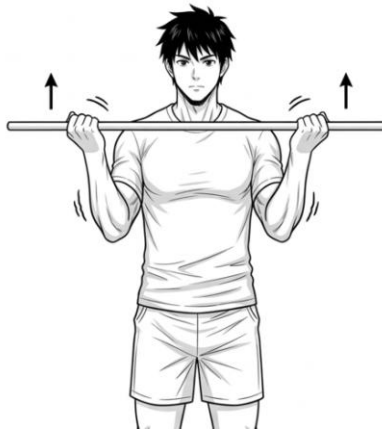
3. Avuç içini yukarı ve aşağı döndürün.

Dirsek 90 bükülü olmalıdır.

Supinasyon ve pronasyon

4. Elinize bir sopa, çekiç veya uzun bir nesne alıp ucundan tutun, dirsek 90 derece bükülü iken, kolunuzu sağa ve sola çevirin

Dirençli supinasyon ve pronasyon



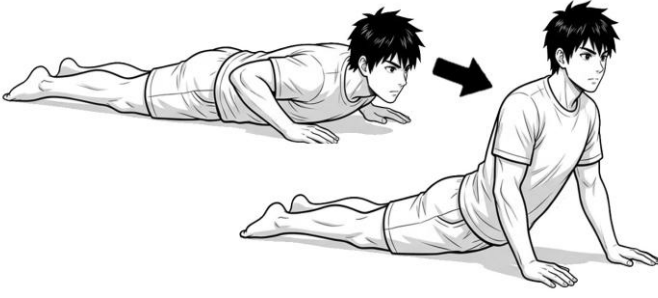
5. Bir sopa yardımıyla dirseğinizi büküp, açın.

Bu hareketi iki elinizi birleştirerek de yapabilirsiniz.

6. Dirsek 90 bükülü iken,

ellerinizi birleştirerek

ön kollarınızı sağa ve sola çevirin.



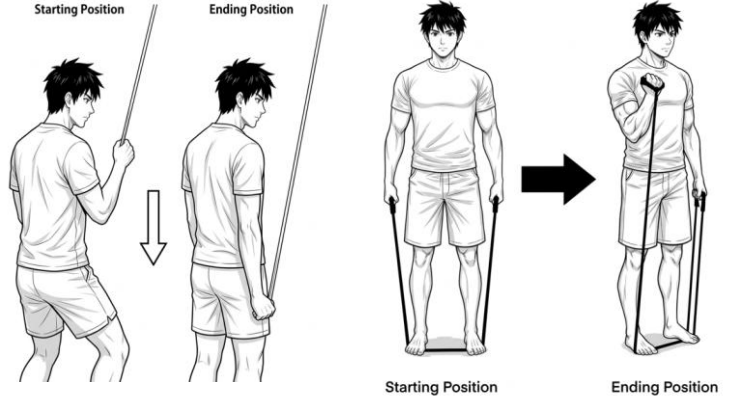
7. Dizleriniz yerde yarım şınav yapın.



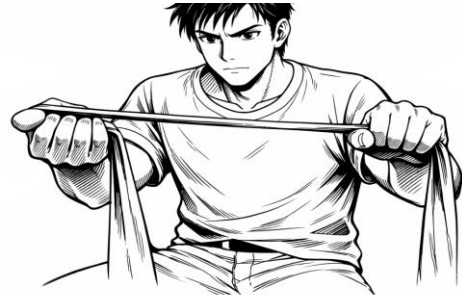
8. Duvarda şınav hareketi yapın.



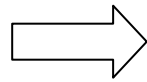
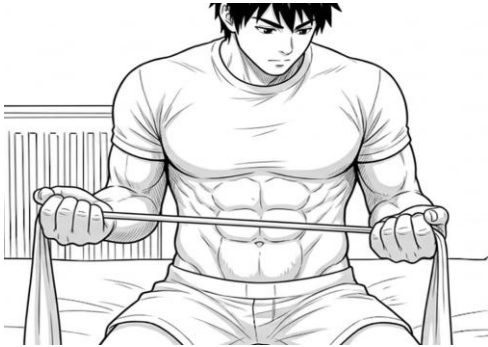
9. Ağırığı baş üstüne kaldırın.



10 Theraband ile triceps ve biceps çalışın.



11. Theraband ile pronasyon pozisyonundan başlayarak supinasyon yapın. Avuç içi aşağı pozisyondan başlayarak önkolunuzu çevirerek, avuç içini yukarı getirin. Bu harekette dirsekler 90 derece bükülü olmalıdır.



12. Theraband ile supinasyon pozisyonundan başlayarak pronasyon yapın. Avuç içi yukarı pozisyondan başlayarak önkolunuzu çevirerek, avuç içini aşağı getirin. Bu harekette dirsekler 90 derece bükülü olmalıdır.