

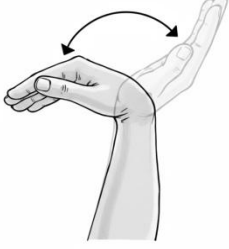
EL BİLEK SAĞLIĞI İÇİN EGZERSİZLER (Wrist exercises)

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

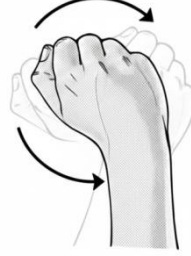
Aksi belirtilmemişse tüm egzersizleri günde 3 defa 10'ar kez ve her pozisyonda 5 sn kalarak yapın.

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

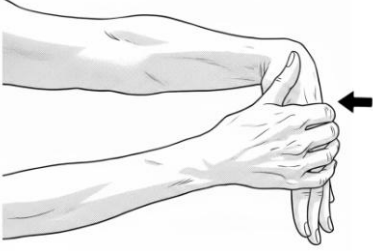
Egzersiz sonrası meydana gelebilecek kas ağrısı ve yorgunluk bir saatten fazla devam etmemelidir. Egzersizlerle ilgili çıkabilecek problemlerinizi için fizyoterapistinize danışınız.



1. El bileğinizi aşağı bükerek ve yukarı kaldırarak hareket ettirin.



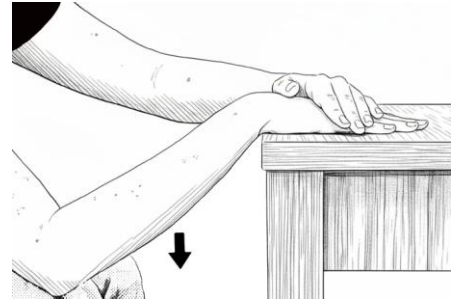
2. El bileğinizi sağa ve sola hareket ettirin.



3. El bileğinizi aşağı bükün ve diğer elinizle gerin.



4. El bileğinizi yukarı kaldırın ve diğer elinizle gerin.



5. Elinizi şekildeki gibi tutun ve dirseğinizi yukarı kaldırın.

6. Elinizi şekildeki gibi tutun. Dirseğinizi aşağıya doğru indirin.



7. Avuç içlerini birleştirerek bileklerinizi gerin.

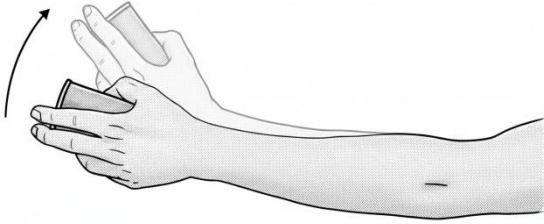
8. Yumuşak bir topu 5sn sıkıp, bırakın.



9. Avuç içini yukarı ve aşağı döndürün.
Dirsek 90 bükülü olmalıdır.
Supinasyon ve pronasyon



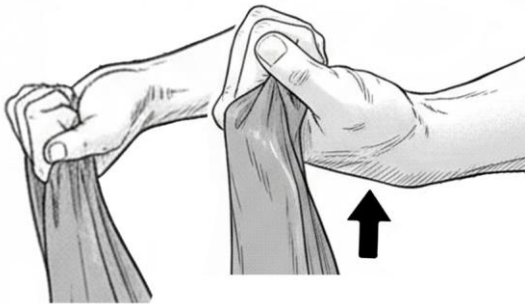
10. Elinize bir sopa, çekiç veya uzun bir nesne alıp ucundan tutun, dirsek 90 derece bükülü iken, kolunuzu sağa ve sola çevirin
Dirençli supinasyon ve pronasyon



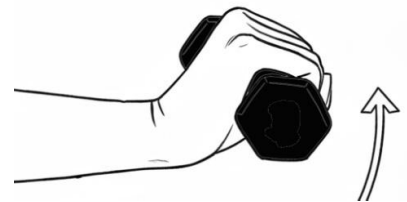
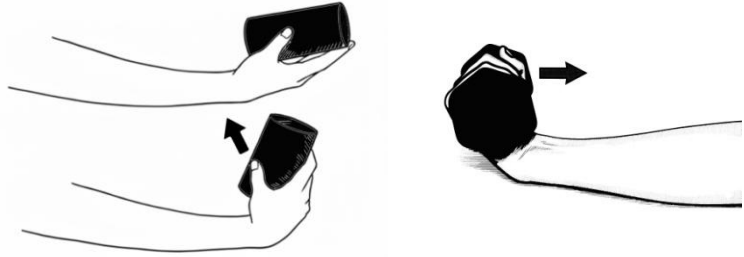
11. Elinize bir ağırlık alın, elinizi bilekten başparmağınıza doğru kaldırın
El bilek radial deviasyonu



12. Elinize bir sopa alın, kendinize doğru çevirin, bilek ekstansiyonu



13. Eliniz avuç içi yukarı gelecek şekilde tutun. El bileğinizi bir su şişesi, konserve kutusu, dumbıl ağırlık veya thera-band kullanarak yukarı doğru bükerek güçlendirin.



14. Eliniz avuç içi aşağı gelecek şekilde tutun. El bileğinizi bir su şişesi, konserve kutusu, dumbıl ağırlık veya thera-band kullanarak yukarı doğru kaldırarak güçlendirin.