

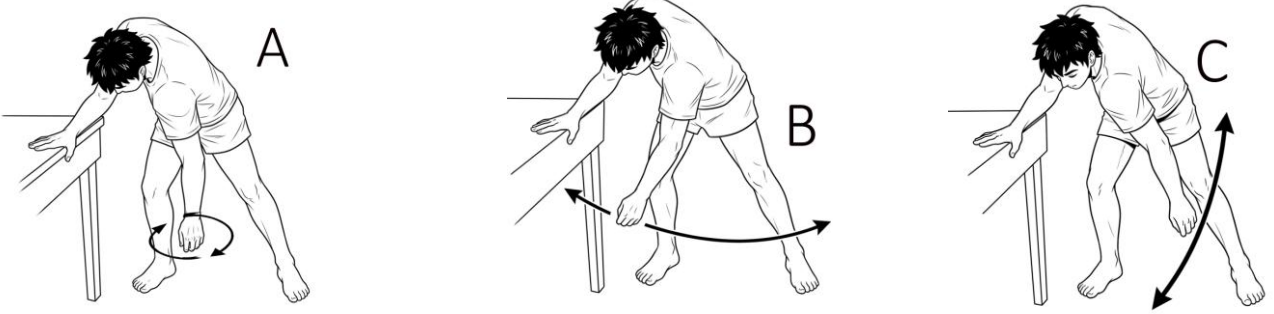
OMUZ SAĞLIĞI İÇİN EGZERSİZLER

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

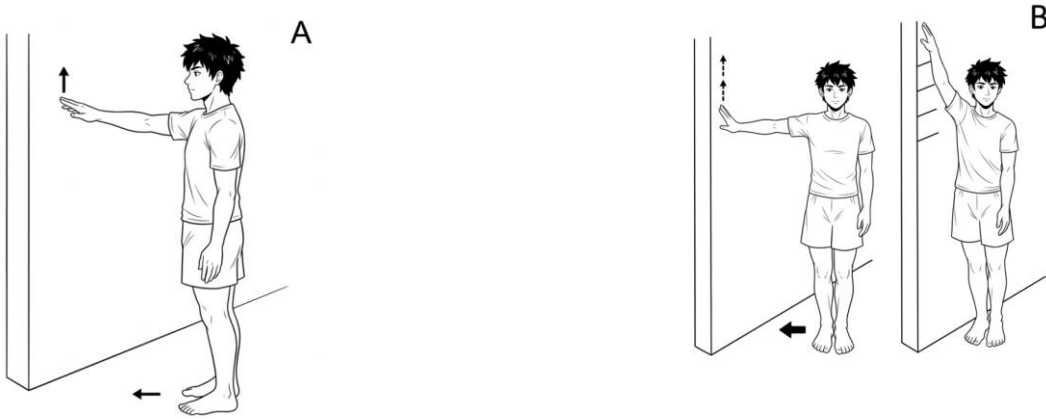
Aksi belirtilmemişse tüm egzersizleri günde 3 defa 10'ar kez ve her pozisyonda 5 sn kalarak yapın.

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

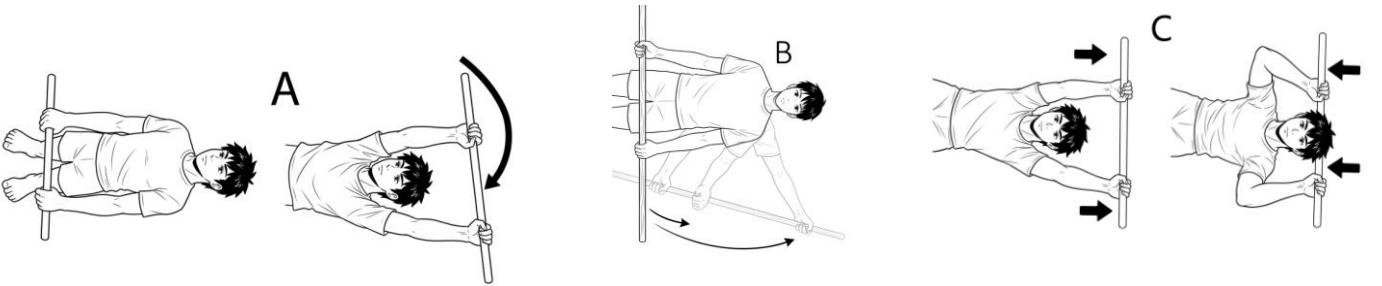
Egzersiz sonrası meydana gelebilecek kas ağrısı ve yorgunluk bir saatten fazla devam etmemelidir. Egzersizlerle ilgili çıkabilecek problemlerinizi için fizyoterapistinize danışınız.



1-Dizlerinizi ve belinizi hafif öne bükerek bir elinizle masaya tutunun, diğer elinizi serbestçe sarkıtın. Serbest kolunuzla dirseğinizi düz tutarak resimlerdeki egzersizleri yapın. A) Her iki yönde geniş daireler çizin. B)Sağa ve sola sallayın C)Öne ve arkaya doğru sallayın.

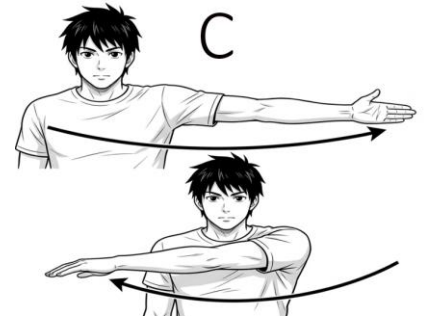
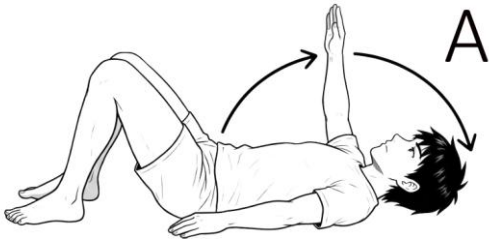


2- A) Vücudunuz duvara dönük, dirseğiniz gergin olarak parmaklarınızı, duvar üstünde, vücudunuzu düz tutarak yürütün. B) Aynı hareketi duvara yan dönük olarak tekrarlayın.



3-Ayakta, otururken yada sırtüstü yatarken elinize uzunca bir sopa alın. A) Dirsekleri gergin tutarak ellerinizi yavaşça yukarıya kaldırın ve indirin. B)Dirseklerinizi gergin tutarak, sopayı karşı taraf elinizle iterek kolunuzu yandan kulağınıza değdirmeye çalışın. C) Dirsekleri gergin tutarak ellerinizi yavaşça başınızı üzerine doğru kaldırın, sonra dirseklerinizi bükerek sopayı başınızın üst kısmına değdirmeye çalışın. D)Ayakta iken kolunuzu arkadan yukarıya doğru çekin. Bu hareketi sopa, havlu veya çarşaf ile yapabilirsiniz.



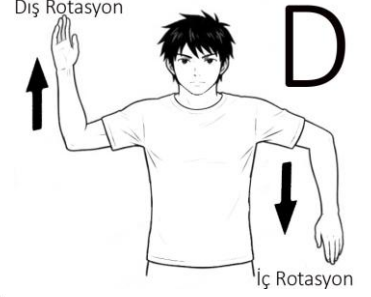


4- A) Sırtüstü yatın, dirseğinizi bükmeden kolunuzu önden başınızın üzerine kaldırın.

B) Sırtüstü yatın, dirseğinizi bükmeden kolunuzu yandan başınızın üzerine kaldırın.(kolunuzu yatak üzerinden kaldırmayın)

C)Sırtüstü yatın, dirseğinizi bükmeden kolunuzu yana açın sonra kolunuzu düz bir şekilde karşı omzunuza doğru uzatın.

D) Sırtüstü uzanın. Kolunuz tam yanda ve dirseğiniz 90 derece bükülü olarak elinizi önden ve arkadan yatağa değdirmeye çalışın.



5-Sırtüstü pozisyonda ve elleriniz başınızın arkasında kenetli iken dirseklerinizi yatağa değdirmeye çalışın. 5'e kadar sayıp bırakın.

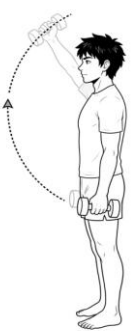
6-Sağlam taraftaki elinizle, karşı taraftaki dirseğinizi önden geriye doğru gerilmeyi hissedene kadar çekin. 5'e kadar sayıp bırakın.



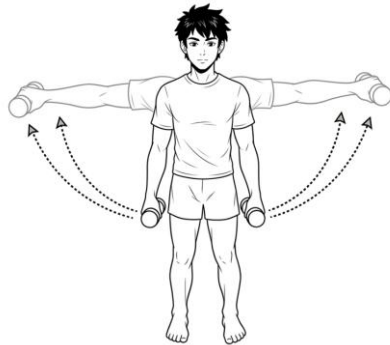
7-Duvar köşesinde topukları kaldırmadan vücudunuzu öne doğru esnetin.

8- Omuzlarınızı önden arkaya ve arkadan öne doğru çevirin.

9-Omuzlarınızı yukarıya doğru kaldırın. 5'e kadar sayıp bırakın.



A



B



10-Elinizekg'lık bir ağırlık alınız.

A) Önden yukarıya omuz seviyesinin biraz üstüne kadar kaldırınız.

B)Yandan omuz seviyesine kadar kaldırınız.

C)Çalıştıracağınız kol üstte ve dirseğiniz gövdeye bitişik olacak şekilde yan pozisyonda yatınız. Elinizdeki ağırlığı yukarıya doğru kaldırınız.

D) Çalıştıracağınız kol altta ve dirseğiniz gövdeye bitişik olacak şekilde yan pozisyonda yatınız. Elinizdeki ağırlığı yukarıya doğru kaldırınız