



DİZ YARALANMALARI–DİZ CERRAHİSİ SONRASI EGZERSİZ PROGRAMI

EY.FR.10.321.10

Egzersizlere başlamadan önce lütfen dikkatlice okuyunuz!

1. Egzersizlere mutlaka bir hekim veya egzersiz uzmanından görüş aldıktan sonra başlayınız.
2. Tedaviniz boyunca size önerilen egzersizler dışında bir egzersiz yapmayınız.
3. Egzersizlerde kullanılacak **süre, tekrar sayısı ve yük/ağırlık** gibi değişkenler zaman içerisinde artırılabilir. Değişiklikleri hekim veya egzersiz uzmanına danışmadan **kendi başınıza kesinlikle yapmayınız**.
4. Eğer yeni bir egzersiz tipine geçmek veya egzersiz şiddetini arttırmak istiyorsanız mutlaka hekiminize veya egzersiz uzmanına danışınız.
5. Size önerilen egzersizleri bir başka hastaya veya kişiye önermeyiniz. Bu konuda sorumluluk size aittir.
6. Genellikle egzersizlere başlamadan önce ısınmak gerekir. Size önerilen ısınma şeklini mutlaka yapınız.
7. Egzersizler sırasında veya sonrasında aşırı ağrı, ısı artışı, şişlik veya şişlik artışı gibi beklenmedik olumsuz bir değişiklik olduğunda egzersizleri kesip mutlaka sizden sorumlu hekime haber veriniz.
8. Egzersizlerin olumlu etkilerini görmek için en az 2–3 hafta gibi bir süre gerekir. Egzersizlerinizin işe yaramadığını düşünerek egzersizlerinizi hemen kesmeyiniz.
9. Egzersizleri tok karnına veya tamamen aç olarak yapmayınız.
10. Egzersizlerden sonra soğuk uygulama önerildi ise mutlaka yapınız.
11. Egzersizlerin düzenli yapılması ve devamlılık arz etmesi gerekir. Aksi önerilmedikçe size önerilen tedavi süresince veya bir sonraki kontrole kadar egzersizlerinizi haftada en az 4-5 gün yapınız.

İyi Çalışmalar,

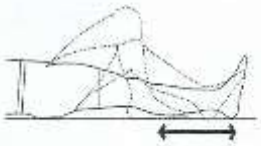
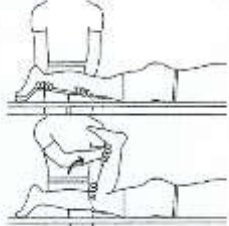
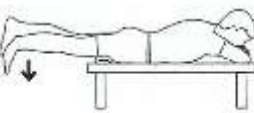
Hasta Adı Soyadı:

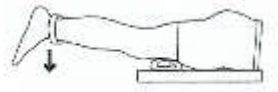
Hekimin veya Egzersiz Uzmanı
Adı Soyadı:

Tarih:

İmza:

A)Diz Hareket Açıklığını Arttırmaya Yönelik Egzersizler

Egzersizin Adı: Aktif Destekli Diz Bükme Yapılış Şekli: Düz bir zemine uzanın ve bacaklarınızı uzatın. Topuğunuzu yerden kaldırmadan dizinizi bükün. Bu hareket sırasında diziniz izin verdiği ölçüde topuğunuzu kalçanıza yaklaştırmaya çalışın. Aynı şekilde bacağınızı uzatıp hareketi tekrarlayın. Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ... Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dak. Ek Açıklama: Topuğun yerde rahat kayması için altına havlu gibi bir örtü serip kaygan bir zemin kullanınız.	
Egzersizin Adı: Yardımlı Diz Bükme - 1 Yapılış Şekli: Yüzüstü uzanın. Dizler düz bükülmemiş halde iken yüzüstü uzanın. Diğer bir kişi dizinizi olabildiğince bükün ve topuğunuzu kalçaya yaklaştırmaya çalışsın. Hareketin son noktasında 3-5 saniye tutsun. Tekrar dizi açıp hareketi tekrarlayın. Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ... Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dak. Yüklenme miktarı: Ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar Ek Açıklama:	
Egzersizin Adı: Yardımlı Diz Bükme - 2 Yapılış Şekli: Yüzüstü uzanın. Dizinizi olabildiğince bükün. Bir havluyu ayakbileğininze dolayıp şekildeki gibi elinizle tutun ve havlu yardımı ile dizinizi daha fazla bükmeye çalışın. Son noktada 3-5 saniye tutmaya çalışın. Gevşetip tekrarlayın. Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ... Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dak. Yüklenme miktarı: Ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar Ek Açıklama:	
Egzersizin Adı: Pasif Diz Açma - 1 Yapılış Şekli: Sırtüstü uzanın. Dizinizin altı boşta kalacak şekilde topuğunuzun altına bir yükselti koyun. Bu şekilde bacak kaslarının gevşeterek başlangıçta 20 saniye bekleyin. Süre sonunda dizinizi oynatın. Set ve Süre: 3 x ... saniye Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika Ek Açıklama: Bu egzersizde süreyi her gün 5-10 saniye arttırarak 3 set 5 dakika ya çıkın. Bazı diz ameliyatlarından sonra doktorunuz sizden bu çalışmayı daha uzun süre yapmanızı isteyebilir.	
Egzersizin Adı: Pasif Diz Açma - 2 Yapılış Şekli: Diz ve diz altı boşta kalacak şekilde yüzüstü uzanın. Diz kapağınızın rahatsız olmaması için bacağınızın altına şekildeki gibi bir havlu rulo yerleştirin. Diğer bacağınızla çalıştıracağınız tarafa ayakbileği arkasından aşağı doğru baskı yapın. Set ve Tekrar Sayısı: 1 x ... Set Arası Dinlenme Süresi: - İtme Süresi: 20-30 saniye Yük Miktarı: Ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar Ek Açıklama: Her 2-3 günde bir tekrar sayısını 1 artırıp 10-15 tekrara çıkılabilir	

☐ Egzersizin Adı: Pasif Diz Açma -3 (Ağırlıkla)	
Yapılış Şekli: Diz ve diz altı boşta kalacak şekilde yüzüstü uzanın. Diz kapağınızın rahatsız olmaması için bacağınızın altına şekildeki gibi bir havlu rulo yerleştirin. Çalıştıracağınız tarafa ayakbileği hizasından bir yük bağlayın.	
Süre: dakika	
Yük Miktarı: 5 kg	
Ek Açıklama: Bu egzersiz daha çok diz açma sorunu olan hastalarda kullanılmaktadır. Size aksi önerilmedikçe her gün süreyi 1-2 dakika uzatıp 30 dakikaya kadar çıkabilirsiniz.	

B)Dizkapağı Hareketlendirme Egzersizleri

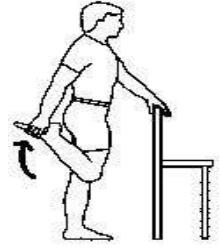
☐ Egzersizin Adı: Diz Kapağı Dış Yana İtme	
Yapılış Şekli: Bir yere oturup bacağınızı uzatın. Dizkapağınızı her iki elinizin işaret parmağı yardımı ile dışa doğru güçlüce itin. 1-2 saniye bu pozisyonda tutup bırakın ve ara vermeden tekrarlayın.	
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	

☐ Egzersizin Adı: Diz Kapağı İç Yana İtme	
Yapılış Şekli: Bir yere oturup bacağınızı uzatın. Dizkapağınızı her iki elinizin işaret parmağı yardımı ile içe doğru güçlüce itin. 1-2 saniye bu pozisyonda tutup bırakın ve ara vermeden tekrarlayın.	
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	

☐ Egzersizin Adı: Diz Kapağı Aşağı İtme	
Yapılış Şekli: Bir yere oturup bacağınızı uzatın. Dizkapağınızı üst taraftan elinizin yardımı ile aşağı doğru güçlüce itin. 1-2 saniye bu pozisyonda tutup bırakın ve ara vermeden tekrarlayın.	
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	

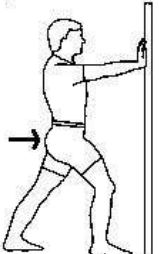
☐ Egzersizin Adı: Diz Kapağı Yukarı İtme	
Yapılış Şekli: Bir yere oturup bacağınızı uzatın. Dizkapağınızı alt taraftan el parmak yardımı ile yukarı doğru güçlüce itin. 1-2 saniye bu pozisyonda tutup bırakın ve ara vermeden tekrarlayın.	
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	

C)Dize Yönelik Germe Egzersizleri

Egzersizin Adı: Quadriseps (Uyluk Ön Yüz) Germe		
Yapılış Şekli: Ayakta durup dengenizi sağlamak için bir yerden destek alın. Germe uygulayacağınız tarafı ayakbileğinden elle tutup uyluk ön kesimde gerilme hissedene kadar bükün. Bu pozisyonda 20 saniye sabit bir şekilde bekleyin. Sonra gevşeyin ve tekrarlayın. Gerekliyse diğer bacağınıza da uygulayın.		
Set ve Tekrar Sayısı: 1 x ...	Tekrarlar Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye	
Ek Açıklama: Germe hareketleri sırasında çalışılan bölgede belirgin bir ağrı olmamalıdır. Ağrı belli bir noktada başlayıp artıyorsa germe işlemi o noktadan ileri götürülmemelidir.		

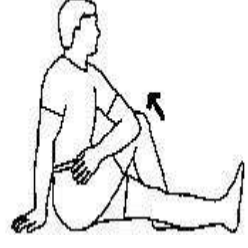
	Egzersizin Adı: Hamstring (Uyluk Arka Yüz) Germe	
Yapılış Şekli: Şekildeki gibi bir yere oturun. Germe uygulayacağınız taraf ayak parmaklarınıza doğru ellerinizle uzanmaya çalışın. En son noktada 20 saniye sabit bir şekilde bekleyin. Sonra gevşeyin ve tekrarlayın. Gerekliyorsa diğer bacağınıza da uygulayın.		
Set ve Tekrar Sayısı: 1 x ...	Tekrarlar Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye	
Ek Açıklama: Germe hareketleri sırasında çalışılan bölgede belirgin bir ağrı olmamalıdır. Ağrı belli bir noktada başlayıp artıyorsa germe işlemi o noktadan ileri götürülmemelidir.		

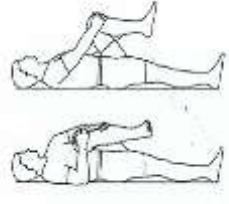
Egzersizin Adı: Kalça Adduktor (Uyluk İç) Germe		
Yapılış Şekli: Şekildeki gibi yere oturun. Ayak tabanlarınızı birleştirip dizlerinizi bükerek dışa doğru açın. Ellerinizle ayak bileklerinizi tutun ve öne doğru eğilmeye çalışın. Gidebileceğiniz en son noktada 20 saniye sabit bir şekilde bekleyin. Sonra gevşeyin ve tekrarlayın. Gerekliyse diğer bacağınıza da uygulayın.		
Set ve Tekrar Sayısı: 1 x ...	Tekrarlar Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye	
Ek Açıklama: Germe hareketleri sırasında çalışılan bölgede belirgin bir ağrı olmamalıdır. Ağrı belli bir noktada başlayıp artıyorsa germe işlemi o noktadan ileri götürülmemelidir.		

Egzersizin Adı: Gastrokinemius (Baldır) Germe		
Yapılış Şekli: Ellerinizi duvara yaslayın. Boyun, sırt, bel ve kalçanız düzgün bir hat oluşturmali ve ayaklar birbirine paralel olmalıdır. Germe uygulayacağınız taraf arkada kalacak şekilde diğer taraf dizinizi bükerek öne doğru ağırlı duymadan gidebildiğiniz kadar gidin. Topukları yerden kaldırmadan baldırdaki gerilmeyi hissedin. 20 saniye sabit bir şekilde bekleyin. Sonra gevşeyin ve tekrarlayın. Gerekliyse diğer bacağınıza da uygulayın.		
Set ve Tekrar Sayısı: 1 x ...	Tekrarlar Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye	
Ek Açıklama: Germe hareketleri sırasında çalışılan bölgede belirgin bir ağrı olmamalıdır. Ağrı belli bir noktada başlayıp artıyorsa germe işlemi o noktadan ileri götürülmemelidir.		

Egzersizin Adı: Kalça Fleksör (Karın-Uyluk Ön) Germe			
Yapılış Şekli: Dizden aşağı boğa kalacak şekilde bir yere uzanın. Her iki dizinizi ve kalçanızı büküp göğsünüze iyice yaklaştırın. Germe yapacağınız bacağı yavaşça aşağı doğru sallandırırken ellerinizle diğer bacağınızı göğsünüze yakın bükülü tutun. Gidebileceğiniz en son noktada 20 saniye sabit bir şekilde bekleyin. Sonra gevşeyin ve tekrarlayın. Gerekliyse diğer bacağınıza da uygulayın.			
Set ve Tekrar Sayısı: 1 x ...		Tekrarlar Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye	
Ek Açıklama: Germe hareketleri sırasında çalışılan bölgede belirgin bir ağrı olmamalıdır. Ağrı belli bir noktada başlayıp artıyorsa germe işlemi o noktadan ileri götürülmemelidir.			

Egzersizin Adı: İliotibial Bant (Uyluk Dış Yan) Germe		
Yapılış Şekli: Germe yapacağınız taraf duvar tarafında olacak şekilde yan durun. Aynı taraf elinizi duvara yaslayın ve diğer bacağınızı öne alın. Öndeki dizinizi bükerek germe yapacağınız bacağı yavaşça duvara doğru yaklaştırın. Gidebileceğiniz en son noktada 20 saniye sabit bir şekilde bekleyin. Sonra gevşeyin ve tekrarlayın. Gerekliyse diğer bacağınıza da uygulayın.		
Set ve Tekrar Sayısı: 1 x ...	Tekrarlar Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye	
Ek Açıklama: Germe hareketleri sırasında çalışılan bölgede belirgin bir ağrı olmamalıdır. Ağrı belli bir noktada başlayıp artıyorsa germe işlemi o noktadan ileri götürülmemelidir.		

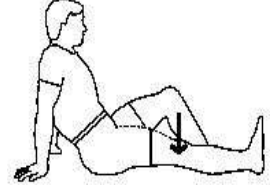
Egzersizin Adı: Piriformis-İliotibial Bant (Kalça- Uyluk Dış Yan) Germe		
Yapılış Şekli: Yere oturup germe yapacağınız taraf dizinizi bükün ve ayağınızı diğer dizinizin dış yanına koyun. Karşı taraf dirseğinizle germe yapacağınız taraf dizinizi karşı tarafa doğru iterken dizinizi göğsünüze doğru yaklaştırmaya çalışın. Gidebileceğiniz en son noktada 20 saniye sabit bir şekilde bekleyin. Sonra gevşeyin ve tekrarlayın. Gerekliyse diğer bacağınıza da uygulayın.		
Set ve Tekrar Sayısı: 1 x ...	Tekrarlar Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye	
Ek Açıklama: Germe hareketleri sırasında çalışılan bölgede belirgin bir ağrı olmamalıdır. Ağrı belli bir noktada başlayıp artıyorsa germe işlemi o noktadan ileri götürülmemelidir.		

Egzersizizin Adı: Piriformis (Kalça Dış Yan) Germe		
Yapılış Şekli: Yere uzanıp germe yapacağınız taraf kalça ve dizinizi bükün. Bu pozisyonda iken ellerinizin yardımı ile diğer bacağınıza ve karnınıza doğru dizinizi getirip kalça dış yan bölgesini gerin. Gidebileceğiniz en son noktada 20 saniye sabit bir şekilde bekleyin. Sonra gevşeyin ve tekrarlayın. Gerekliyorsa diğer bacağınıza da uygulayın.		
Set ve Tekrar Sayısı: 1 x ...	Tekrarlar Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye	
Ek Açıklama: Germe hareketleri sırasında çalışılan bölgede belirgin bir ağrı olmamalıdır. Ağrı belli bir noktada başlayıp artıyorsa germe işlemi o noktadan ileri götürülmemelidir.		

 Egzersizin Adı: Gastrokinemius (Baldır) Germe -Yardımlı		
Yapılış Şekli: Yere oturup bacaklarınızı uzatın. Germe yapacağınız tarafta ayak parmaklarının etrafına havlu veya ip dolayıp her iki taraftan elinizle turun. Kendinize doğru çekerek baldır kaslarını gerin. Gidebileceğiniz en son noktada 20 saniye sabit bir şekilde bekleyin. Sonra gevşeyin ve tekrarlayın. Gerekliyse diğer bacağınıza da uygulayın.		
Set ve Tekrar Sayısı: 1 x ...	Tekrarlar Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye	
Ek Açıklama: Germe hareketleri sırasında çalışılan bölgede belirgin bir ağrı olmamalıdır. Ağrı belli bir noktada başlayıp artıyorsa germe işlemi o noktadan ileri götürülmemelidir.		

D)Dize Yönelik İzometrik Egzersizler

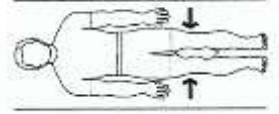
☐ Egzersizin Adı: İzometrik Quadriseps (Uyluk Ön Yüz)	
Yapılış Şekli: Bacacağınızı uzatın ve yere oturun. Dizinizi aşağı doğru bastırırken uyluk ön yüzündeki kasları kasmaya çalışın. 1-2 saniyelik aralarla tekrarlayın.	
Set ve Tekrar Sayısı: 3x...	Set Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye
Kasma Süresi: 5 saniye	Yük Miktarı: Yük yok. Ağrı sınırında veya hastanın dayanabildiği kadar yapılmalıdır.
Ek Açıklama:	



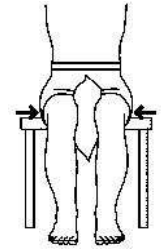
☐ Egzersizin Adı: İzometrik Hamstring (Uyluk Arka Yüz)	
Yapılış Şekli: Bacacağınızı uzatın ve dizinizi бүkүн. Topuğunuzu aşağı doğru bastırırken uyluk arka yüzündeki kasları kasmaya çalışın. 1-2 saniyelik aralarla tekrarlayın.	
Set ve Tekrar Sayısı: 3x...	Set Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye
Kasma Süresi: 5 saniye	Yük Miktarı: Yük yok. Ağrı sınırında veya hastanın dayanabildiği kadar yapılmalıdır.
Ek Açıklama:	



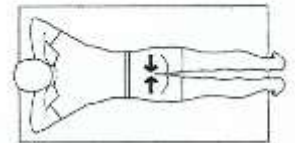
☐ Egzersizin Adı: İzometrik Adduktör (Uyluk İç)	
Yapılış Şekli: Yere uzanın ve dizlerinizin arasına yastık yerleştirin. Her iki dizinizi içe doğru bastırarak yastığı sıkıştırmaya ve uyluk iç yüzündeki kasları kasmaya çalışın. 1-2 saniyelik aralarla tekrarlayın.	
Set ve Tekrar Sayısı: 3x...	Set Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye
Kasma Süresi: 5 saniye	Yük Miktarı: Yük yok. Ağrı sınırında veya hastanın dayanabildiği kadar yapılmalıdır.
Ek Açıklama:	



☐ Egzersizin Adı: İzometrik Adduktör (Uyluk İç-Oturarak)	
Yapılış Şekli: Sandalyeye oturun ve dizlerinizin arasına yastık yerleştirin. Her iki dizinizi içe doğru bastırarak yastığı sıkıştırmaya ve uyluk iç yüzündeki kasları kasmaya çalışın. 1-2 saniyelik aralarla tekrarlayın.	
Set ve Tekrar Sayısı: 3x...	Set Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye
Kasma Süresi: 5 saniye	Yük Miktarı: Yük yok. Ağrı sınırında veya hastanın dayanabildiği kadar yapılmalıdır.
Ek Açıklama:	



☐ Egzersizin Adı: İzometrik Gluteal (Kalça)	
Yapılış Şekli: Yüzüstü uzanın. Kalça kaslarınızı kasmaya çalışın. 1-2 saniyelik aralarla tekrarlayın.	
Set ve Tekrar Sayısı: 3x...	Set Arası Dinlenme Süresi: 30 saniye
Kasma Süresi: 5 saniye	Yük Miktarı: Yük yok. Ağrı sınırında veya hastanın dayanabildiği kadar yapılmalıdır.
Ek Açıklama:	



E)Dize Yönelik Dirençli Egzersizler

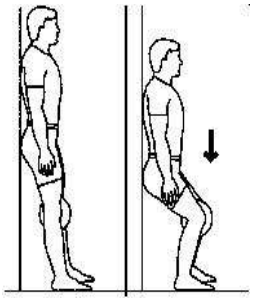
Egzersizin Adı: Dirençli Quadriseps (Uyluk Ön Yüz)		
Yapılış Şekli: Bir sandalyede oturun. Dirençli egzersiz yapacağınız taraf ayak bileğine sizin için belirlenmiş ağırlık miktarını bağlayın. Ağırlığı kaldırıp dizinizi düzleştirin ve tekrar dizinizi bükerek ağırlığı indirin.		
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika	
Tutma Süresi: 1-2 saniye	Yük Miktarı:	
Ek Açıklama: Kullanılacak ağırlık/yük miktarı ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar seçilmelidir.		

Egzersizin Adı: Dirençli Hamstring (Uyluk Arka Yüz)		
Yapılış Şekli: Ayakta durun. Dirençli egzersiz yapacağınız taraf ayak bileğine sizin için belirlenmiş ağırlık miktarını bağlayın. Ağırlığı kaldırıp dizinizi bükün ve tekrar dizinizi açarak ağırlığı indirin.		
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika	
Tutma Süresi: 1-2 saniye	Yük Miktarı:	
Ek Açıklama: Kullanılacak ağırlık/yük miktarı ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar seçilmelidir.		

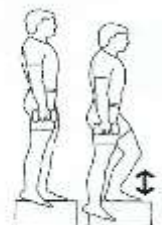
Egzersizin Adı: Dirençli Düz Bacak Kaldırma (Uyluk Ön Yüz)		
Yapılış Şekli: Yere uzanın. Dirençli egzersiz yapacağınız taraf ayak bileğine sizin için belirlenmiş ağırlık miktarını bağlayın. Dizinizi bükmeden bacağınızı kaldırın ve tekrar indirin.		
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika	
Tutma Süresi: 1-2 saniye	Yük Miktarı:	
Ek Açıklama: Kullanılacak ağırlık/yük miktarı ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar seçilmelidir.		

Egzersizin Adı: Dirençli Adduktör (Uyluk İç Yüz)		
Yapılış Şekli: Çalışmayan taraf bacak üstte olacak şekilde yere yan uzanın. Çalışmayan taraf bacağınızı bir sandalyeye yerleştirin. Dirençli egzersiz yapacağınız taraf ayak bileğine sizin için belirlenmiş ağırlık miktarını bağlayın. Bacınızı üstteki bacağınıza doğru kaldırın ve tekrar indirin.		
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika	
Tutma Süresi: 1-2 saniye	Yük Miktarı:	
Ek Açıklama: Kullanılacak ağırlık/yük miktarı ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar seçilmelidir.		

Egzersizin Adı: Dirençli Adduktör (Uyluk İç Yüz)		
Yapılış Şekli: Çalışacağınız taraf üstte olacak şekilde yere yan uzanın. Ayak bileğine sizin için belirlenmiş ağırlık miktarını bağlayın. Bacınızı kaldırın ve tekrar indirin.		
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika	
Tutma Süresi: 1-2 saniye	Yük Miktarı:	
Ek Açıklama: Kullanılacak ağırlık/yük miktarı ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar seçilmelidir.		

Egzersizin Adı: Kısmi Çömelme-Topla (Uyluk Ön İç-Arka)		
Yapılış Şekli: Her iki dizinizin arasına futbol topu büyüklüğünde bir cisim yerleştirin ve duvara yaslanın. Yavaşça sırtınızı duvardan ayırmadan ve bacak arındaki cismi sıkıştırarak şekildeki kadar çömelin. Burada 3-5 saniye bekleyin ve tekrar kalkın.		
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika	
Bekleme Süresi: 3-5 saniye	Yük Miktarı:	
Ek Açıklama: Kullanılacak ağırlık/yük miktarı ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar seçilmelidir.		

Egzersizin Adı: Dirençli Kısmi Çömelme (Uyluk Ön-Arka)		
Yapılış Şekli: Ayakta durun ve ellerinize sizin için belirlenmiş olan ağırlıkları alın. Şekildeki kadar çömelin ve tekrar kalkın.		
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika	
Bekleme Süresi: 1-2 saniye	Yük Miktarı:	
Ek Açıklama: Kullanılacak ağırlık/yük miktarı ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar seçilmelidir.		

Egzersizin Adı: Dirençli Kısmı Basamak Çıkma (Uyluk Ön-İç-Arka)		
Yapılış Şekli: Ayakta durun ve ellerinize sizin için belirlenmiş olan ağırlıkları alın. Çalışma yapacağınız bacağınızla merdiven basamağı yüksekliğinde bir yere çıkın ve inin.		
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika	
Bekleme Süresi : 1-2 saniye	Yük Miktarı:	
Ek Açıklama: Kullanılacak ağırlık/yük miktarı ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar seçilmelidir.		

 Egzersizin Adı: Dirençli Baldır		
Yapılış Şekli: Bir yere oturun ve ayağınızı uzatın. Dirençli egzersiz yapacağınız taraf ayak parmaklarına sizin için belirlenmiş egzersiz lastiğini bağlayın ve elinize alın. Ayakbileğinizle gaza basma(itme) hareketi yaparak baldır kaslarınızı çalıştırın.		
Set ve Tekrar Sayısı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika	
Tutma Süresi: 1-2 saniye	Yük Miktarı:	
Ek Açıklama: Kullanılacak ağırlık/yük miktarı ağrı sınırında ve hastanın dayanabildiği kadar seçilmelidir.		

E)Dize Yönelik Denge Koordinasyon Egzersizleri

☐ Egzersizin Adı: Tek Bacak Denge	
Yapılış Şekli: Düz zeminde ayakta durun ve çalıştırmadığınız taraf ayağınızı kaldırın. Ellerinizi belinize veya göğsünüze yerleştirin. Bu şekilde sizin için belirlenmiş süreler kadar hata yapmadan (düşme veya havadaki ayakla yere değme) tek bacak üzerinde ayakta durmaya çalışın.	
Set ve Süre: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama: Dengeniz bozulup düşme ihtimali olduğunda havadaki ayağınızla kısa süreli yere değip dengenizi sağlayın ve tekrar ayağınızı kaldırın.	



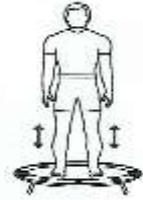
☐ Egzersizin Adı: Tek Bacak Denge (Denge Tahtası İle)	
Yapılış Şekli: Denge tahtasında (yoksa yumuşak minder üzerinde) ayakta durun ve çalıştırmadığınız taraf ayağınızı kaldırın. Ellerinizi açıkta tutun. Bu şekilde sizin için belirlenmiş süreler kadar hata yapmadan (düşme veya havadaki ayakla yere değme) tek bacak üzerinde ayakta durmaya çalışın.	
Set ve Süre: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama: Dengeniz bozulup düşme ihtimali olduğunda havadaki ayağınızla kısa süreli yere değip dengenizi sağlayın ve tekrar ayağınızı kaldırın.	



☐ Egzersizin Adı: Tek Bacak Denge (Saat Çalışması)	
Yapılış Şekli: Düz zeminde ayakta durun ve çalıştırmadığınız taraf ayağınızı kaldırın. Ellerinizi belinize veya göğsünüze yerleştirin. Karşınızın saat 12.00 olacak şekilde diğer bacağınızla önce saat 12.00'a sonra sırası ile 3.00, 6.00 ve 9.00'a değip turu tamamlayın. Hata yapmamaya çalışın.	
Set ve Sayı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	



☐ Egzersizin Adı: Çift Bacak Sıçrama (Trambolin-Minder)	
Yapılış Şekli: Trambolin üzerinde ayakta durun ve çift bacak sıçramaya çalışın. Her sıçramada aynı yere düşmeye çalışın.	
Set ve Süre: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	

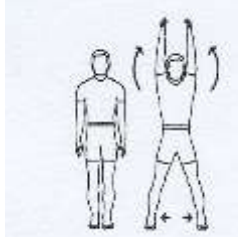
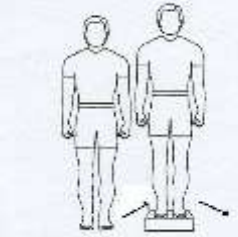


☐ Egzersizin Adı: Tek Bacak Sıçrama (Trambolin-Minder)	
Yapılış Şekli: Trambolin üzerinde ayakta durun ve çalıştıracağınız bacak üzerinde sıçrayın. Hata yapmadan aynı noktaya düşmeye çalışın	
Set ve Sayı: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	



F)Dize Yönelik Fonksiyonel Egzersizler

☐ Egzersizin Adı: 8 Koşusu	
Yapılış Şekli: Şekildeki gibi 8 oluşturarak koşturarak çalışın. Başlangıçta 4-5 m uzunluğunda 8 şekli oluşturun ve düşük tempo ile koşun. Sorumlu hekim veya egzersiz uzmanı önerisi olmadıkça değişiklik yapmayın.	
Set ve Sayı/Süre : 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	

| ☐ **Egzersizin Adı: Çift Bacak Yana Sıçrama** | |
Yapılış Şekli: Ayakta durun. Her iki ayağınızla yana sıçrarken kollarınızı yandan baş üstüne kaldırın ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.	
Set ve Sayı/Süre: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	
	☐ **Egzersizin Adı: Çift Bacak Öne Sıçrama (Basamaklı)**
Yapılış Şekli: Önünüzde bir basamak olacak şekilde ayakta durun. Her iki ayağınızla öne doğru önce basamağın üzerine daha sonra aşağı sıçrayın. Yüzünüzü dönüp hareketi devam ettirin. Daha ileri dönemlerde bu hareketi geriye doğru sıçrayarak ta yapabilirsiniz.	
Set ve Sayı/Süre: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	
	☐ **Egzersizin Adı: Çift Bacak Yana Sıçrama (Basamaklı)**
Yapılış Şekli: Yan tarafınızda bir basamak olacak şekilde ayakta durun. Her iki ayağınızla yana doğru önce basamağın üzerine daha sonra aşağı sıçrayın. Hareketi ters yöne doğru devam ettirin.	
Set ve Sayı/Süre: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	
	☐ **Egzersizin Adı: Çift Bacak Yana Makaslama**
Yapılış Şekli: Ayakta durun. Sağ bacağınızla sol bacağınızı önden çaprazlayarak yana doğru adımlayın. Takiben sol bacağınızla aynı yöne doğru arkadan adımlayın. Hareketi bu şekilde devam ettirin. Hareketi sol bacağınız önde olacak şekilde ters yönde çalışabilirsiniz.	
Set ve Sayı/Süre: 3 x ...	Set Arası Dinlenme Süresi: 1 dakika
Ek Açıklama:	
