



BUÜ HASTANESİ FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ DİZ EGZERSİZLERİ EY.FR.10.436.07

1. Sırtüstü veya oturur pozisyonunda dizlerin altına rulo şekline getirilmiş bir havluyu destek olarak koyun. Dizleri havluya doğru bastırıp 10'a kadar sayın. 20 defa tekrarlayın. (Günde 3 kez)



2. Diz arkası sandalyeye dayalı olacak şekilde oturun. Ayağı yukarı doğru kaldırın 5'e kadar sayın. 10 defa tekrarlayın. İşlemi diğer ayak için de uygulayın. (Günde 3 kez)



3. Yüzüstü yatar pozisyonunda her iki dizinizi dönüşümlü olarak bükün. Hareketi ritmik olarak 10 defa tekrarlayın. (Günde 3 kez)



4. Ayaklarınız tam yere değecek şekilde bir sandalyeye oturun. Önerilen ağırlığı ayak bileklerinize takın. Dizi yukarıya kaldırın 5'e kadar sayın. 10 defa tekrarlayın. (Günde 2 kez)

