



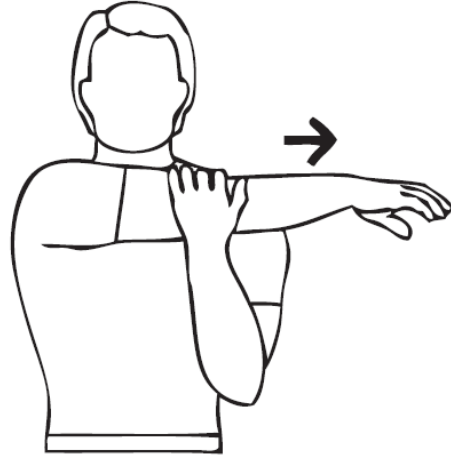
BUÜ HASTANESİ FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ OMUZ EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU

EY.FR.10.436.27

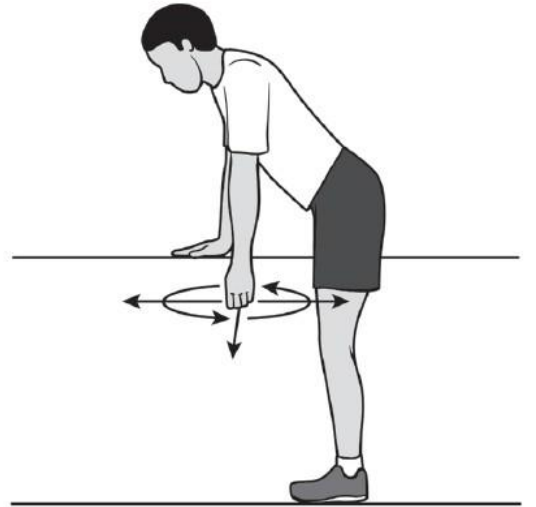
- 1- Kolunuzu gövdenizin ön tarafında çaprazlayın. Diğer elinizle dirsek bölgesinden kavrayarak omzunuzu gövdenize doğru çekin. 5 saniye germe uygulayın. Bu egzersizi önce dirseğinizi bükerek (A) ardından dirsek düz (B) olacak şekilde tekrarlayın.



A B



- 2- Bir elinizle masa veya sandalye kenarından destek alarak ayakta durun. Hafifçe gövdenizi eğin. Kolunuzu sağa-sola ve öne-arkaya olacak şekilde hareket ettirin. Daha sonra dairesel hareket ettirerek egzersizi bitirin.

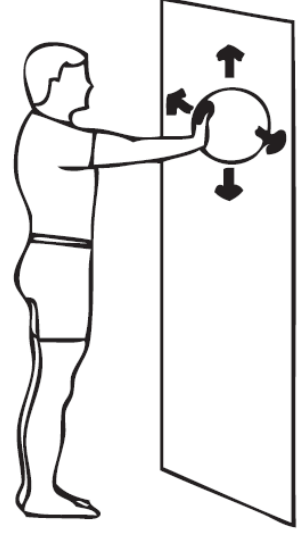




BUÜ HASTANESİ FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ OMUZ EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU

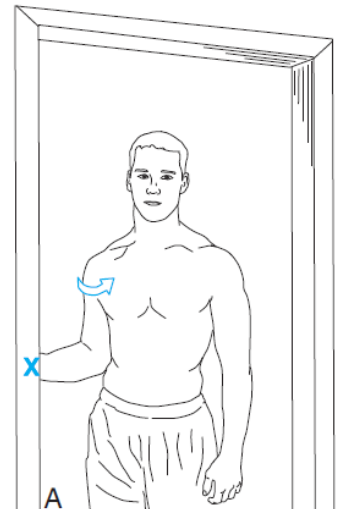
EY.FR.10.436.27

3- Kolunuzu 90° kaldırın. Esnek egzersiz topunu duvara doğru bastırarak yukarı-aşağı vesağa-sola olacak şekilde hareket ettirin. Son olarak dairesel hareket yapın. Bu



hareketi yaparken dirseğinizin düz olmasına dikkat edin.

4- Bir kapı eşiğine gelin(A). Dirseğinizi 90°ye getirin ve kapı eşiğinden destek alın. Omuz ve dirseğiniz bu pozisyonda sabit iken gövdenizi hafifçe döndürerek omuz ekleminizi 10 saniye gerin.

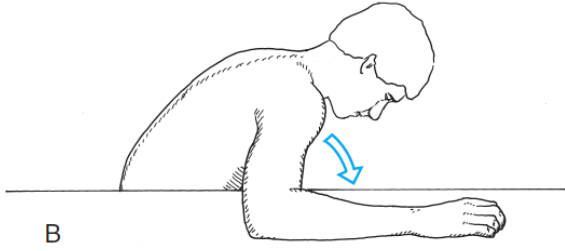




BUÜ HASTANESİ FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ OMUZ EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU

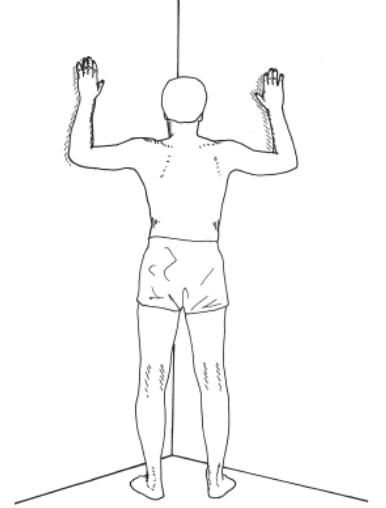
EY.FR.10.436.27

Daha sonra banyoya girmeyi amaçlayan yanınızda sandalyeye oturun (B). Dirseğinizi yana açarak masaya yerleştirin.

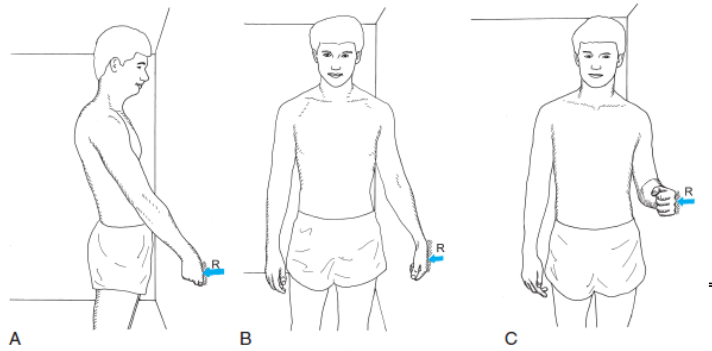


Elinizi masadan destek alarak gövdenizi hafifçe öne eğerek omzunuzu 10 saniye gerin.

5- Duvar köşesine gelerek ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Dirseklerinizi 90°'ye getirerek her iki köşeye yerleştirin. Öne doğru eğilerek omzunuzu 10 saniye gerin.
Bu



egzersizi uygularken başınızı diğ tutun ve dizleriniz bükmeyin.

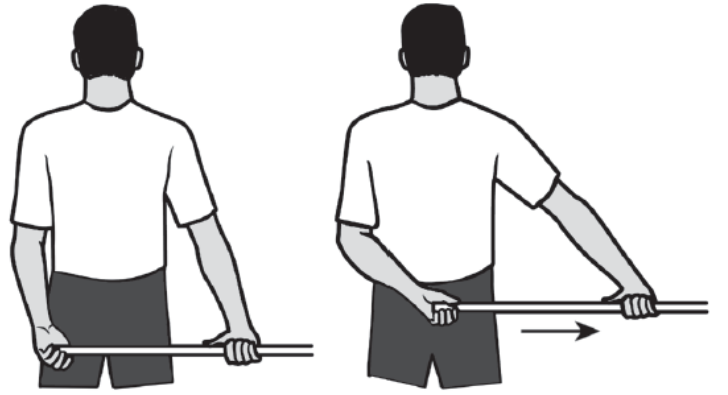




**BUÜ HASTANESİ FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON
ANABİLİM DALINA ÖZGÜ OMUZ EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME
FORMU**

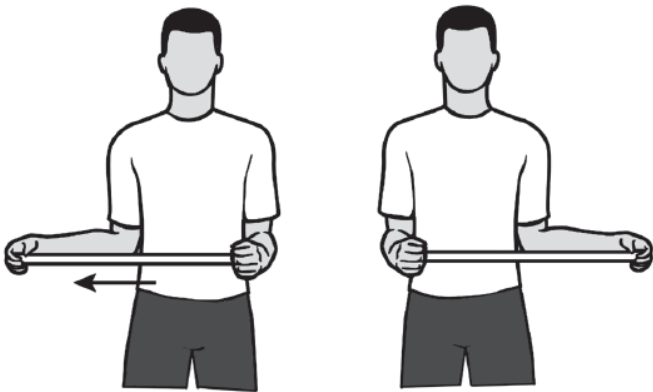
EY.FR.10.436.27

6- Kolunuzusabitbirdirencekarşıöne(A), dirseğinizdüzikenyana(B) vedirseğiniz 90°de ikenyana 5saniyeitin.



7- Uzunbirsopayıgövdenizinarkasında her ikielinizletutun(A). Sağlamkolunuzlasopayıçekerekkarşıomuzdagermemeydanagetirin. 5saniyegerinvedinlenin.

A



Sopayı gövdenizin önünde dirsekleriniz 90°de iken tutun (B). Sağlam kolunuzla sopayı içe doğru iterek omuzu 5saniye gerin.

Sopayıkollarınızdüzikenönevearkayasağlamkolunuzunyardımıilekaldır arakhareketaklılığınıartırın.

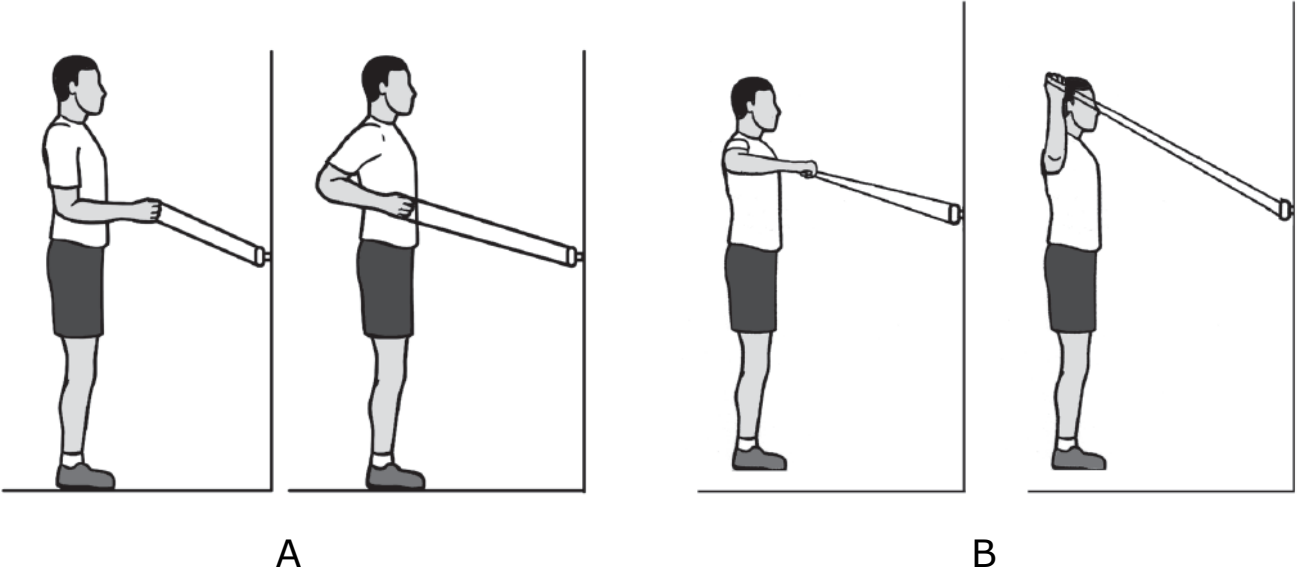


BUÜ HASTANESİ FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ OMUZ EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU

EY.FR.10.436.27

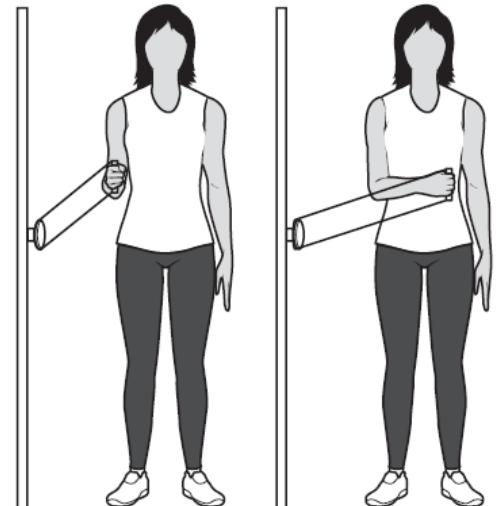
B

- 8- Dirençli egzersiz bandını sabit bir noktaya bağlayın.
Her iki elinizle tutarak kendinize doğru çekin(A) ve yavaşça bırakın.
Daha sonra bandın direncine karşı omzunuzu yukarı kaldırın(B).



- 9- Dirençli egzersiz bandını sabit bir noktaya bağlayın ve yan dönerek bandı tutun.

Kolunuzu içe doğru çekin daha sonra yön değiştirin ve omuzu dışa doğru açın.





**BUÜ HASTANESİ FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON
ANABİLİM DALINA ÖZGÜ OMUZ EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME
FORMU**

EY.FR.10.436.27

- 10- Bir yatağa veya sandalyeye oturun. Dirençli bandı arkanızda sabit bir noktaya bağlayın. Dirence karşı dirseğinizi düzelterek omzunuzu öne doğru itin ve yavaşça geri çekin.

