

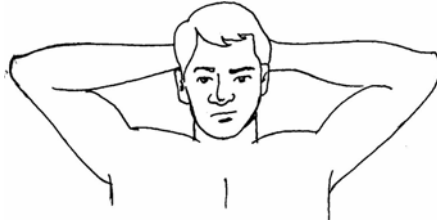


UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ BOYUN İZOMETRİK EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU

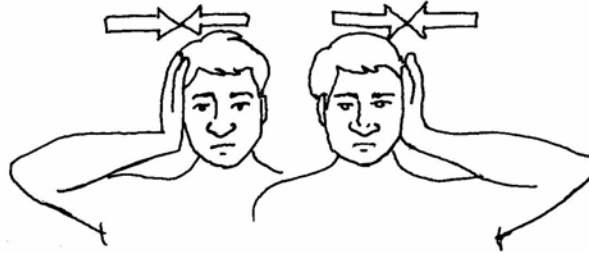
FR-HYE-04-104-12



1. Başı öne eğmeye direnç: Eller alına koyulur, baş öne doğru zorlamadan itilmeye çalışılırken, ellerle engel olunmaya çalışılır. 5'e kadar sayılır ve bırakılır. Hareket 10 kez tekrarlanır. (Günde 3 kez)



2. Başı arkaya eğmeye direnç: Eller başın arkasına koyulur. Baş arkaya doğru zorlamadan itilmeye çalışılırken, ellerle engel olunmaya çalışılır. 5'e kadar sayılır ve bırakılır. 10 kez tekrarlanır. (Günde 3 kez)



3. Başı yana eğmeye direnç: Sağ el başın sağ tarafına konur. Baş sağa doğru itilmeye çalışılırken sağ elle engel olunmaya çalışılır. 5'e kadar sayılır ve bırakılır. Aynı hareket sol elle sola doğru tekrarlanır. (Günde 3 kez)