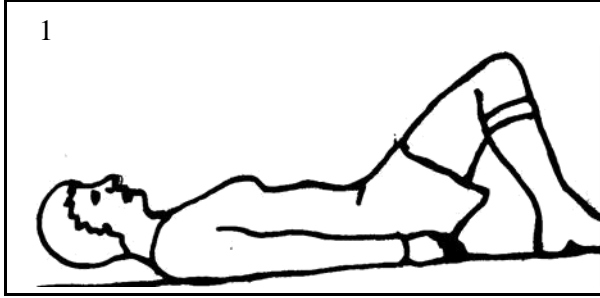




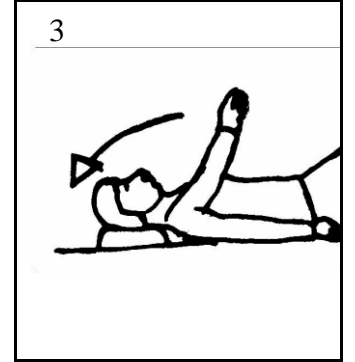
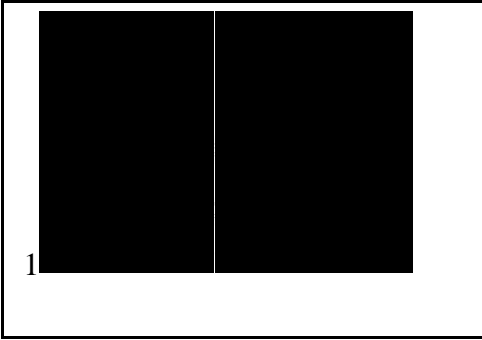
## UÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI POLİKLİNİĞİNE (KÜKÜRTLÜ) ÖZGÜ ANKİLOZAN SPONDİLİT EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU

FR-HYE-04-104-13



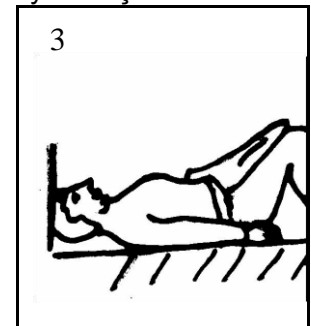
### Solunum Egzersizleri:

- Burundan göğsünüze derin nefes alın, ağızdan geri verin (ellerinizi göğüs üzerine koyarak yükseldiğini hissedin).
- Burnunuzdan karnınıza derin nefes alın ağızdan geri verin



### Omuz Hareketleri:

1. Kolları birlikte baş hizasına kadar kaldırıp indirin.
2. Kolları birlikte baş hizasına kadar açıp kapatın.
3. Kollar omuzdan ve dirsekten 90° kıvrık pozisyonda iken aşağı ve yukarı çevirin.



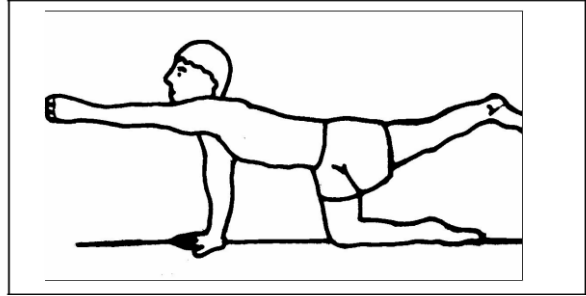
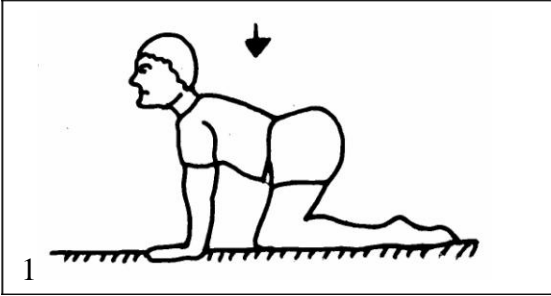
### Kalça Hareketleri:

1. Bacaklarınızı bükerek karnınıza doğru çekin ellerinizle bastırıp sonra bırakın.
2. Bacaklarınızı kalçadan tek tek yana (45° kadar) açıp kapatın.
3. Bacaklar kıvrık, ayaklar yerdeyken birleşik olarak sağa sola çevirin.

## Yüzükoyun Hareketler

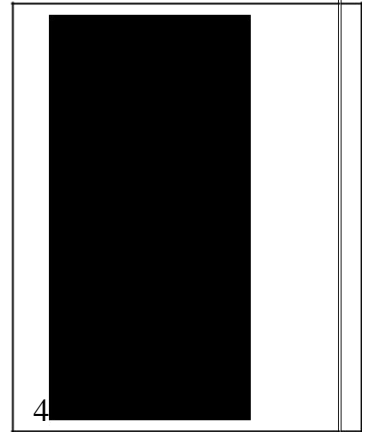
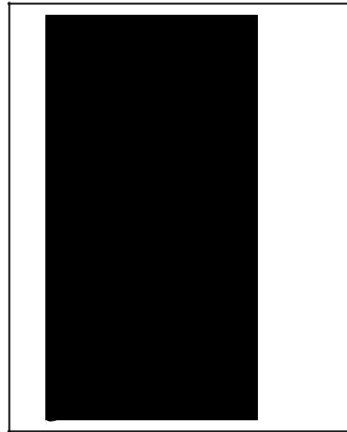
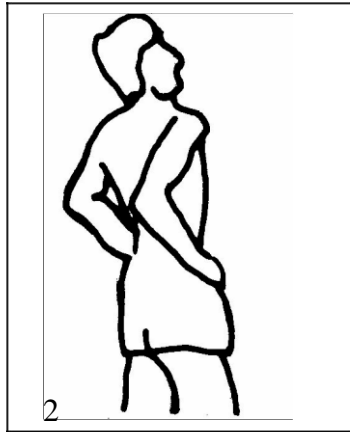
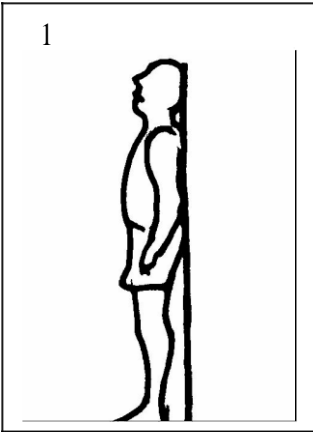


1. Baş ve omuzları kollarla birlikte yerden kaldırın (5 sayın tutun-bırakın).
2. Her iki bacağı tek tek kalçadan yukarı kaldırıp indirin.
3. Kalça kaslarını kasıp 5'e kadar sayın, tutun-bırakın.



1. Emekler pozisyonunda, sırtı çukurlaştırıp başı kaldırın.
2. Çapraz olarak kol ve bacağı yukarı kaldırın. Diğer kol ve bacakla tekrar yapın.

## Boyun Hareketleri



1. Dik pozisyon duvara yaslanın başınızı arkaya doğru itin, 5 sayın tutun-gevşeyin.
2. Eller belde dirsekleri arkadan birbirine yaklaştırın 5 sayın tutun-bırakın.
3. Eller arkada kenetli, kürek kemiklerini birbirine yaklaştırın, 5 sayın tutun-bırakın.
4. Ayaklar açık eller kalçada, kalçalarınızı hareket ettirmeden olabildiğince arkaya doğru bırakın. 5 sayın tutun-bırakın, diğer tarafa tekrarlayın.

Başınızı mümkün olduğu kadar öne arkaya, her iki yana eğin ve sağa sola çevirin.

**TÜM HAREKETLER GÜNDE 2 KEZ 10 TEKRAR YAPILACAKTIR**