

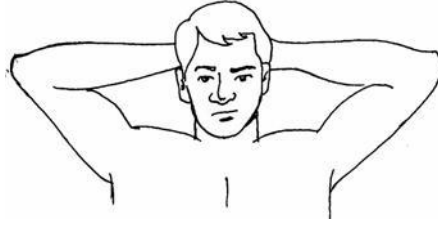


BUÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI POLİKLİNİĞİNE (KÜKÜRTLÜ) ÖZGÜ BOYUN İZOTONİK EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU

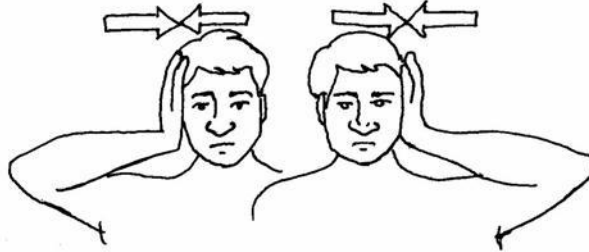
FR-HYE-04-104-15



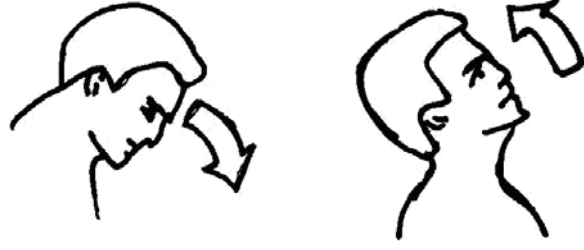
1. Başı öne eğmeye direnç: Eller alına koyulur, baş öne doğru zorlamadan itilmeye çalışılırken, ellerle engel olunmaya çalışılır. 5'e kadar sayılır ve bırakılır. Hareket 10 kez tekrarlanır. (Günde 3 kez)



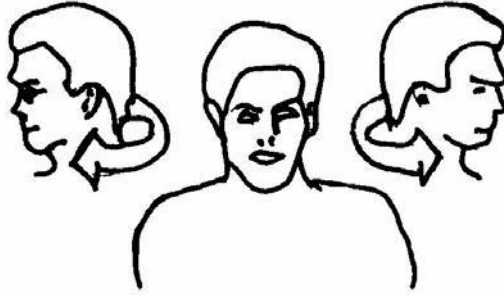
2. Başı arkaya eğmeye direnç: Eller başın arkasına koyulur. Baş arkaya doğru zorlamadan itilmeye çalışılırken, ellerle engel olunmaya çalışılır. 5'e kadar sayılır ve bırakılır. 10 kez tekrarlanır. (Günde 3 kez)



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)



1. Aşırı zorlanmaya sebep olmadan, başınız, çeneniz göğsünüze gelecek şekilde öne eğmeye çalışın. Dinlenin, başınızı yavaşça arkaya bükün, dinlenin. Hareketi 10 kez tekrarlayın (Günde 3 kez)



2. Başınızı yavaşça sağa döndürün, 3 sn. bekleyin, daha sonra aynı hareketi sola doğru yapın. Hareketi 10 kez tekrarlayın. (Günde 3 kez)



3. Başınızı yavaşça kulağınız omzunuza yaklaşacak şekilde sağa eğmeye çalışın, dinlenin. Aynı hareketi sol tarafa tekrarlayın. Dinlenin, hareketi 10 kez tekrarlayın. (Günde 3 kez)