



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

FR-HYE-04-104-17

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 pozisyonda 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)

