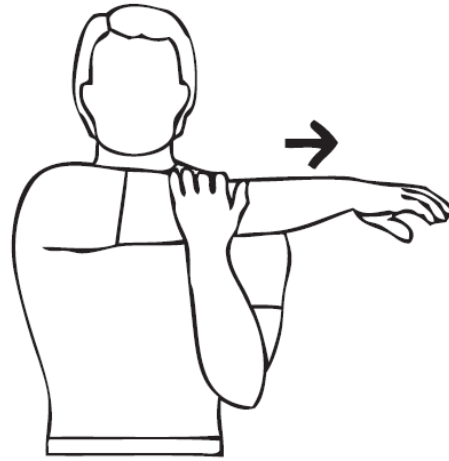




## UÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI POLİKLİNİĞİNE (KÜKÜRTLÜ) ÖZGÜ OMUZ EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU

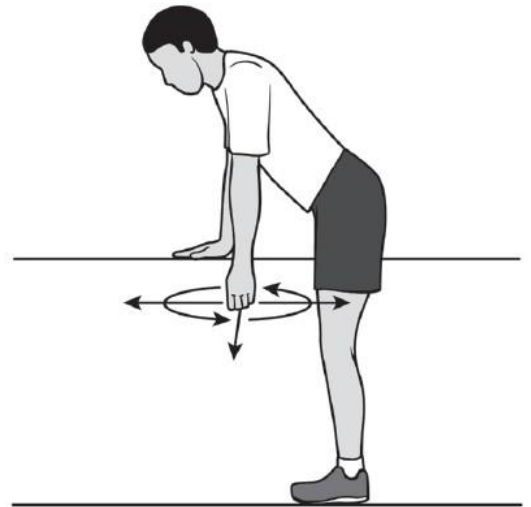
FR-HYE-04-104-19

- 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.

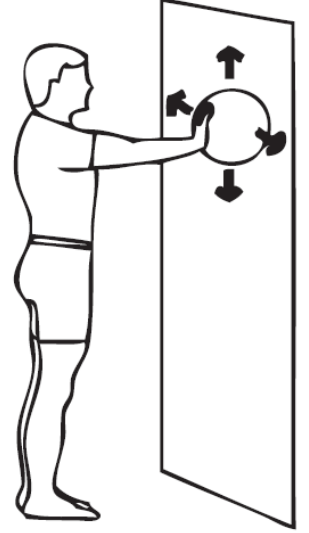




**UÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON  
ANABİLİM DALI POLİKLİNİĞİNE (KÜKÜRTLÜ) ÖZGÜ OMUZ  
EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU**

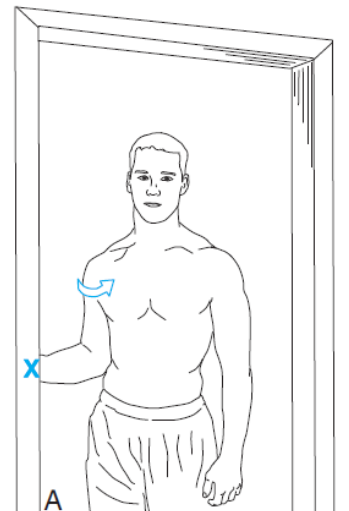
FR-HYE-04-104-19

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.

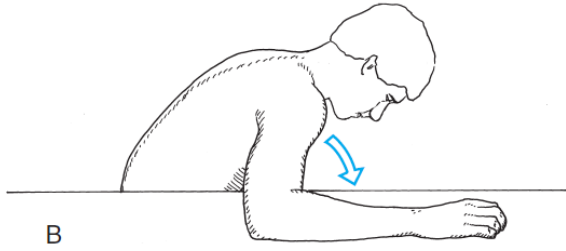




## UÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI POLİKLİNİĞİNE (KÜKÜRTLÜ) ÖZGÜ OMUZ EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU

FR-HYE-04-104-19

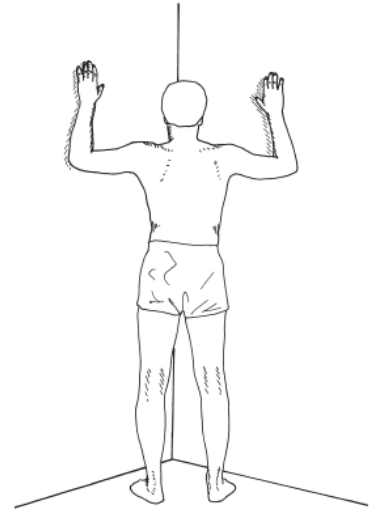
Dahasonrabiliryatağınveyamasanınıyanındasandalyeyeoturun(B).Dirseğinizi yana açarak masaya yerleştirin.



Elinizle 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.

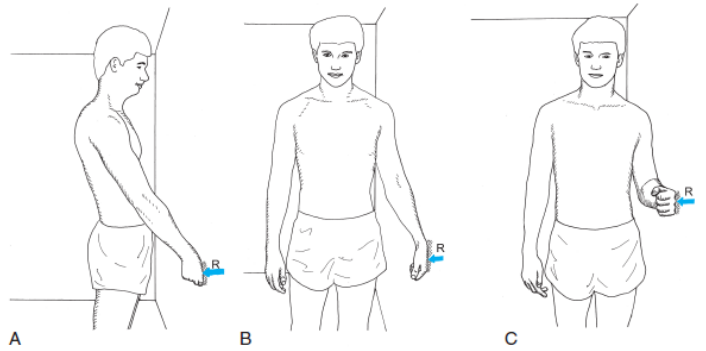
Bu



egzersizi uygularken başınızı dik tutun ve dizlerinizi bükmeyin.

Hazırlayan AD/BD/Birim(ler): Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon  
İlkyayıntarihi: 01.04.2007

Rev No

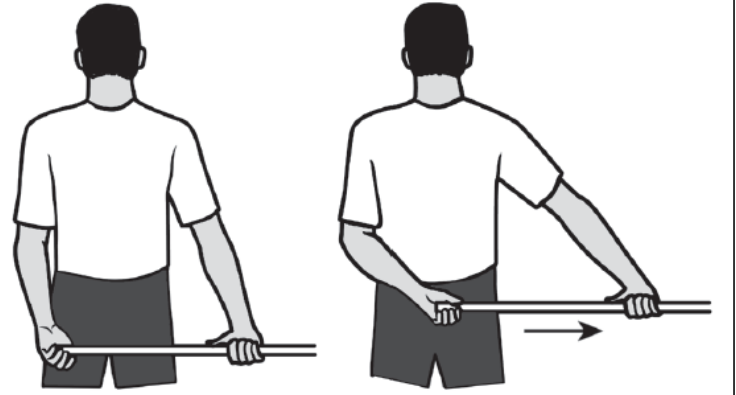




**UÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON  
ANABİLİM DALI POLİKLİNİĞİNE (KÜKÜRTLÜ) ÖZGÜ OMUZ  
EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU**

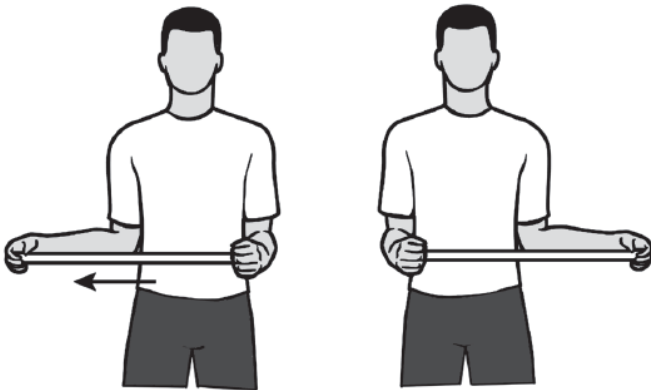
FR-HYE-04-104-19

6- Kolunuz sabit bir dirence karşı (A), dirseğiniz düz iken yana (B) ve dirseğiniz 90° de iken yana 5 saniye itin.



7- Uzun bir sopayı gövdenizin arkasında her iki elinizle tutun (A). Sağ kolunuzla sopayı çekerek karşı omuzda germeyi deneyin. 5 saniye gerin ve dinlenin.

A



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

Sopayı kollarınız düz iken öne ve arkaya sağ kolunuzun yardımıyla kaldırarak hareket açıklığını artırın.

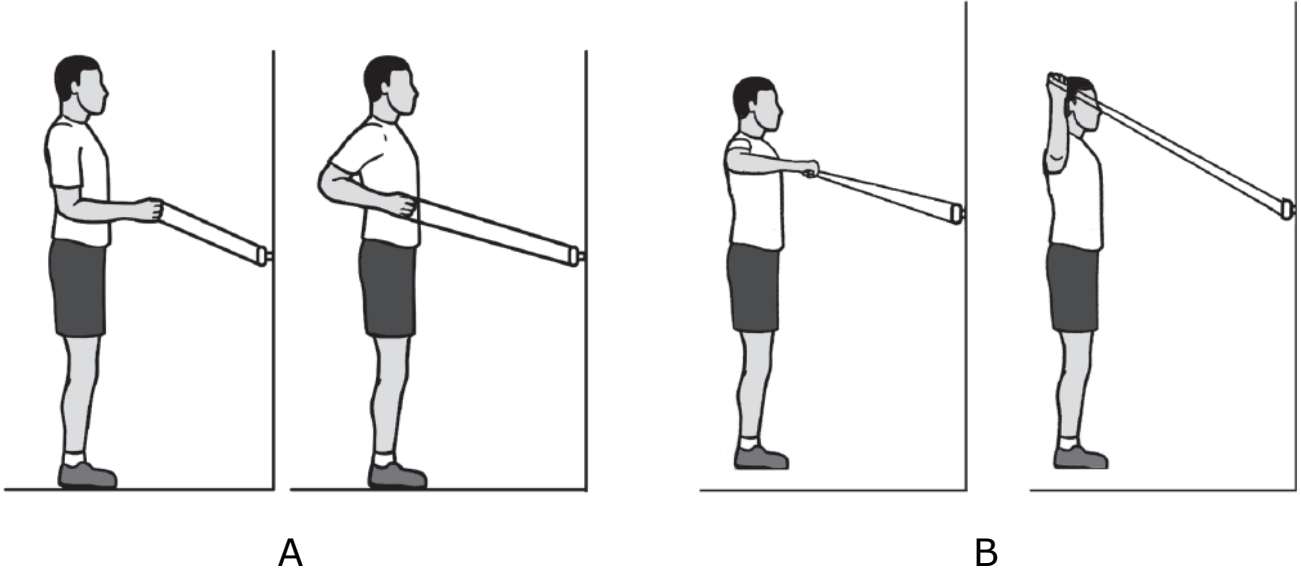


**UÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON  
ANABİLİM DALI POLİKLİNİĞİNE (KÜKÜRTLÜ) ÖZGÜ OMUZ  
EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU**

FR-HYE-04-104-19

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).

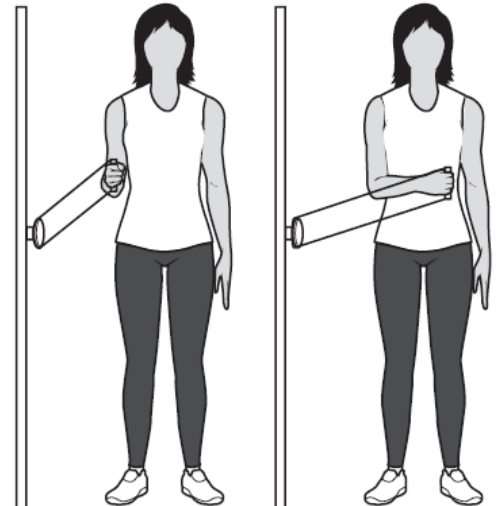


- 9- Dirençli egzersiz bandını sabit bir noktaya bağlayın ve yan dönerek bandı tutun.

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

Hazırlayan AD/BD/Birim(ler): Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı  
İlkyayıntarihi: 01.04.2007

Rev No : 02





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

FR-HYE-04-104-19

- 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.

