



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

FR-HYE-04-104-27

a



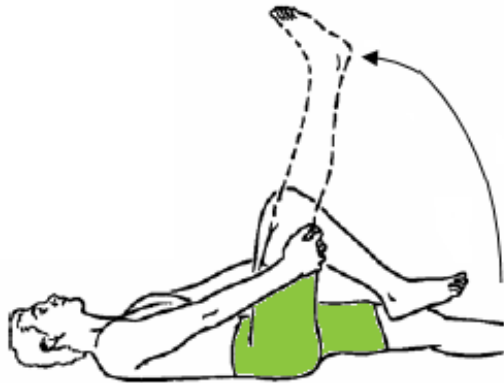
- ❖ Sırtüstü yatar pozisyonda iken (a) ellerinizi göğsünüzde birleştirin (b) Egzersiz sırasında belinizin nötral pozisyonda olmasına dikkat edin.

b



- ❖ Karın kaslarınızı kasın, başınızı ve omuzlarınızı da kullanarak hafifçe kalkın.
- ❖ Bu pozisyonda 5 saniye bekleyin ve tekrar yatin.

10 defa tekrarlayın



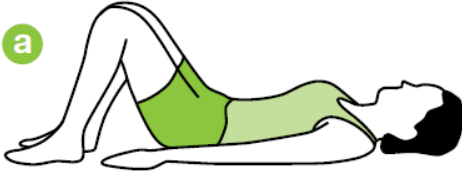
- ❖ Sırtüstü yatış pozisyonunda iken bir bacağınızı uzatın.
- ❖ Diğer bacağınızı iki elinizle diz altından kavrayın ve gövdenizle 90 derecelik açı yapacak şekilde karnınıza çekin, bu pozisyonda sabitleyin.
- ❖ Bacacağınızın pozisyonunu değiştirmeden dizinizi yukarı doğru kaldırın.

10 defa tekrarlayın



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

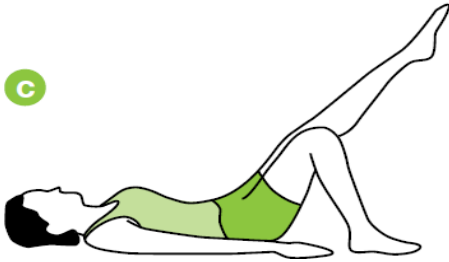
FR-HYE-04-104-27



- ❖ Sırtüstü yatarken dizlerinizi bükün (a) Birkaç defa nefes alıp verin.



- ❖ Nefesinizi verirken dizinizi ve kalçanızı 90 derecelik açı yapacak şekilde kaldırın (b)

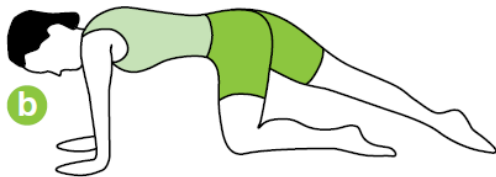


- ❖ Tekrar nefes alın ve bacağınızı ileri doğru itin (c). Bu pozisyonda 5 sn. bekleyin. Bacağınızı geriye çekin, (a) pozisyonunda dinlenin.

10 defa tekrarlayın



- ❖ Emekleme pozisyonuna gelerek omurganız nötral pozisyonda iken düzenli nefes alıp verin (a)

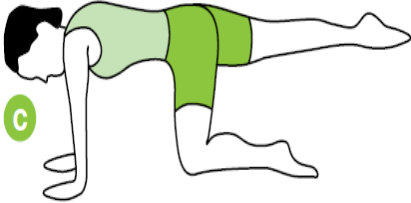


- ❖ Omurganızın nötral pozisyonunu bozmadan nefes alın ve nefes verirken bir bacağınızı yatakta kaydırarak arkaya doğru uzatın. 5sn bu pozisyonda bekleyin (b)



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

FR-HYE-04-104-27



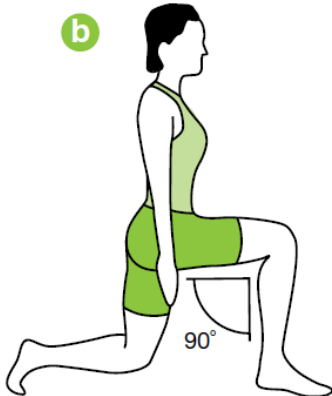
- ❖ Bacağınızı nefes alırken vücudunuza doğru tekrar çekin.

10 defa tekrarlayın

- ❖ Daha sonra başlangıç pozisyonunuza geri dönerek derin bir nefes alın. Nefesinizi verirken diziniz düz iken bacağınızı kalça seviyesine kadar kaldırın. Başınızın ve omurganızın nötral pozisyonun bozulmadığından emin olun ve egzersizi bacaklarınız ve kollarınız için 10'ar tekrarlı yapın.



- ❖ Ayaklarınız omuz genişliğinde açık ve omurganız nötral pozisyonda olacak şekilde durun ve düzenli nefes alışverişinize devam edin (a)

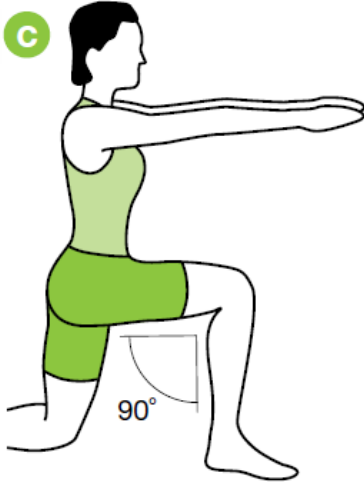


- ❖ Vücut yapılarınızda düzgünlüğü sağladıktan sonra omurganızın nötral pozisyonunu bozmadan bir bacağınızı şekildeki gibi öne atın ve diğer dizinizden destek alarak bu pozisyonda durun. Bu pozisyonda 10 sn. durun ve başlangıç pozisyonuna geri dönün (b)



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

FR-HYE-04-104-27



- ❖ Başlangıç pozisyonunuzda 1 dk. bekledikten sonra omurganızın pozisyonunu bozmadan tekrar dizinizin üstüne gelin ve kollarınızı öne doğru uzatın (c)
- ❖ Derin bir nefes alın ve nefesinizi verirken bir kolunuzu yukarı kaldırırken diğer kolunuzu gövdenizin yanına indirin
- ❖ Bütün egzersizler sırasında omurganızın pozisyonunu koruyun

10 defa tekrarlayın



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

FR-HYE-04-104-27