



UÜ-SK FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ BAŞ DÖNMESİ EGZERSİZLERİ FR-HYE-04-436-22

Aşağıdaki egzersiz programı baş dönmesi tedavisinde diğer tedavilerinize ek olarak aktif destek vermek için düzenlenmiştir.

Program günde iki kez uygulanacak yaklaşık 10 dakika süren iki bölümden oluşur.

Egzersizler zorluk derecesine göre 12 egzersiz günü boyunca kademe kademe artırılır.

Birbirini izleyen üç gün boyunca aynı egzersizler uygulanır.

Egzersizler organizmanın ve kalp dolaşım sisteminizin aşırı yorulmayacağı şekilde düzenlenmiştir.

Her kısa egzersizden sonra yaklaşık 15 saniye ara verin. Bu arada yatar durumda veya ayakta şu solunum egzersizlerini uygulayın.



Yavaşça derin nefes alın, nefesinizi kısa süreli tutun, yavaşça derin nefes verin. Bunu yaparken ellerinizi çapraz şekilde göğüs kafesinize dayayın. Her egzersiz bölümünden önce ve sonra nabzınızı kontrol edin. Nabız oranı dakikada 20'den fazla artarsa daha uzun süreli bir ara verin.

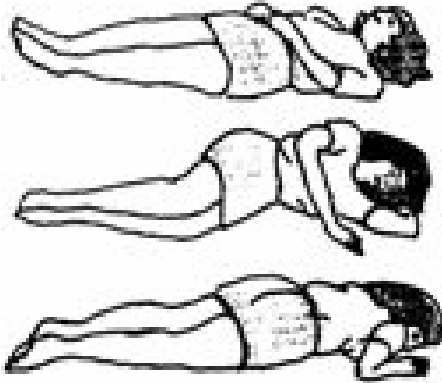
YATAR POZİSYONDA EGZERSİZLER

1.- 3. GÜN

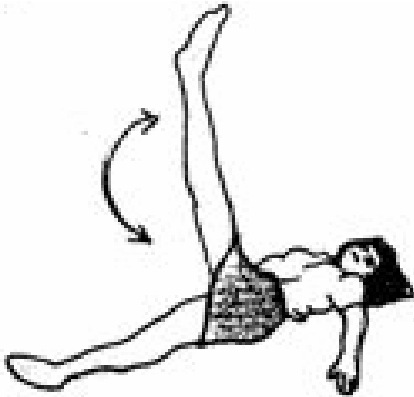
1. Yatakta Dönme :

Dönüşümlü sırt üstü yatış konumundan yan tarafa yatar pozisyonuna sonra karın üstü, geriye yan taraf ve sırt üstü yatar durumlara geçme

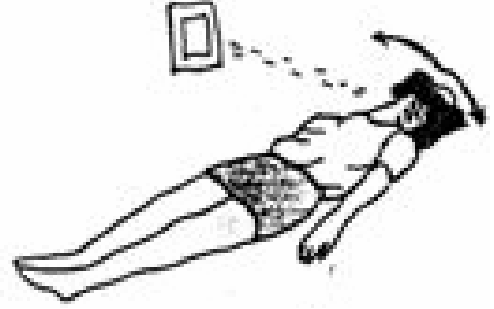
(5 defa)



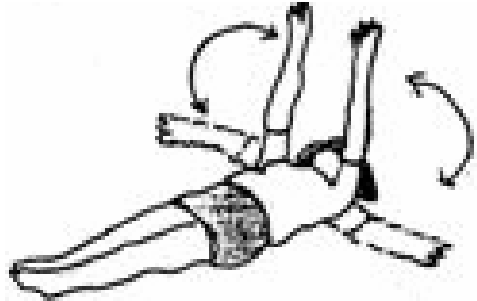
2. Sırt üstü yatar durumda sağ bacağınızı kaldırın ve topuğunuzu sol bacağınızın dizine getirin. Sonra sol bacağınızı kaldırın ve topuğunuzu sağ bacağınızın dizine koyun. (5 defa)



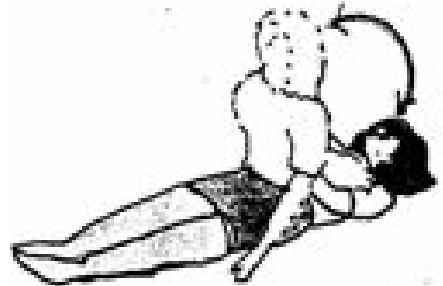
3. Yatar durumda başınızı dönüşümlü olarak sola ve sağa çevirin. Bunu yaparken olabildiğince sabit bir cisme bakın. Bu egzersizin süresi yaklaşık 1 dakikadır.



4. Sırt üstü pozisyonda kollarınızı önce öne doğru kaldırın sonra yanlara doğru açın (10 defa)



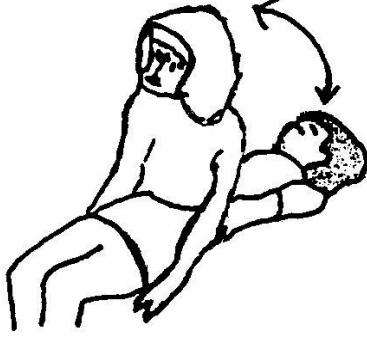
5. Yatar durumdan 5 kez ard arda oturur pozisyona geçin. Gerekirse kollarınızla destek sağlayabilirsiniz.



YATAR VE OTURUR POZİSYONDAKİ EGZERSİZLER

4.- 6.GÜN

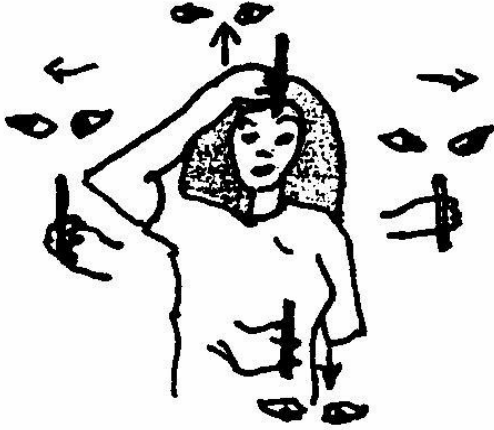
1. Yatar durumdan 5 kez ard arda oturur pozisyona geçin. Gerekirse kollarınızla destek sağlayabilirsiniz



3. Sağ kolunuzla yatağınza dayanın ve sol kolunuzu öne, sonra sola, sonra tekrar öne hareket ettirin. (Yaklaşık 5 kez). Sonra sol kolunuzla destek alıp, sağ kolunuzu hareket ettirin. (Yaklaşık 5 kez)



2. Bir kalemi gergin kollarla gözünüzün önünde yukarıya, aşağıya, sağa ve sola hareket ettirin ve bu hareketleri gözünüzle izlemeye çalışın. (Yaklaşık 1 dakika)

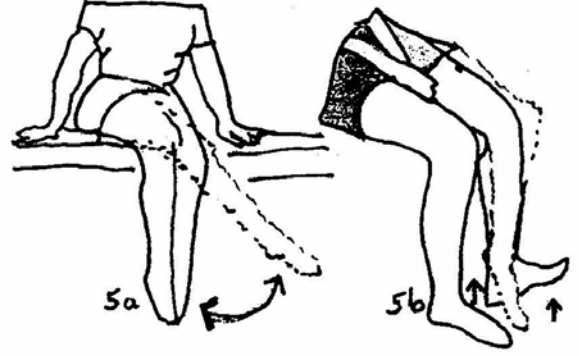


4. Yatağın kenarına oturun. Kollarınızı yana açın. Vücudunuzun ağırlık merkezini dönüşümlü olarak sola, öne, sağa ve arkaya kaydırın. (Yaklaşık 1 dakika)



5. a) Yatağın kenarına oturun ve sağ bacağınızı sol bacağınızın üstüne bir hamleyle atın. Bunu 5 kez tekrarlayın.

b) Dönüşümlü olarak sol ayağınızın parmak uçlarına ve topuğuna basın. Bunu sağ ayağınızla tekrarlayın. (Yaklaşık 1 dakika)



OTURARAK VE AYAKTA YAPILAN EGZERSİZLER

7.- 9.GÜN

1. Yatağın kenarına oturun ve vücudunuzun üst kısmını dönüşümlü olarak sola ve sağa döndürün. Bunu yaparken odadaki bir cisme bakışınızı sabitleştirin.



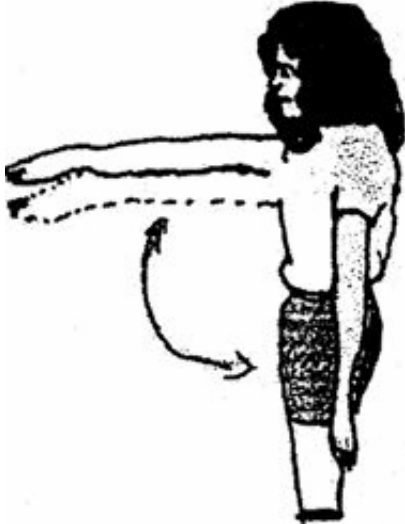
2. Bir sandalyeye oturun ve bir ipi yarım daire oluşturacak şekilde önünüze koyun. Sağ ayağınızın baş parmağını yarım daire boyunca kısa kısa dokundurun. Bunu sol ayağınızın baş parmağıyla da tekrarlayın.



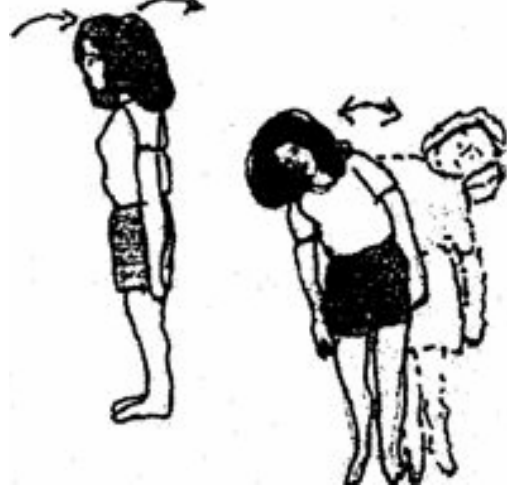
3. Ayakta odadaki bir cisme bakın. Sonra bakış yönünüzü çabucak değiştirip başka bir cisme bakın. Bakış yönü değişikliğini yaklaşık 10 kez tekrarlayın.



4. Ayakta her iki kolunuzu dönüşümlü olarak önce senkron, sonra asenkron olarak sallayın. Sonra kollarınızı serbest olarak aşağıya sarkıtın.



5. Ayakta kollarınız yanlarda sarkık olarak ağırlık merkezinizi dönüşümlü bir şekilde öne, yanlara ve arkaya doğru kaydırın.



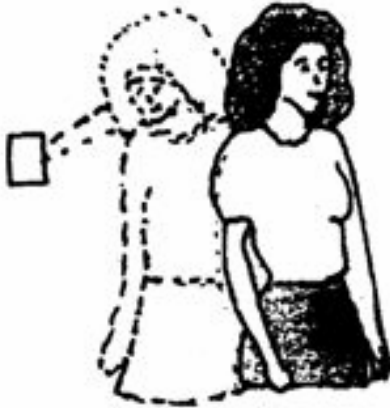
AYAKTA VE YÜRÜRKEN YAPILAN EGZERSİZLER

10. – 12. GÜN

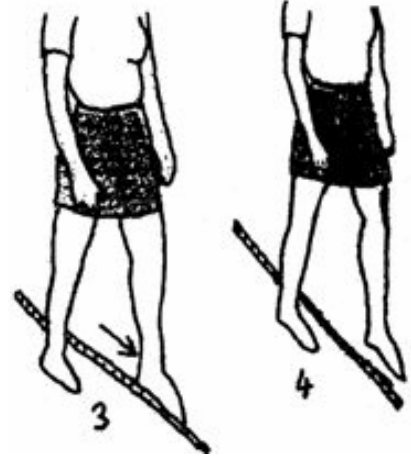
1. Dengenizi sağlayacak şekilde sol bacağınızın üstünde durun. Sonra sağ ayağınızla dönüşümlü olarak sağa (1), öne (2) ve arkaya (3) dokunun. Sonra dengeyi sağlayacak şekilde sağ bacağınızın üstünde durun ve sol ayağınızla dönüşümlü olarak sola, öne ve arkaya dokunun (5 kez)



2. Ayakta vücudunuzun üst kısmını ve başınızı dönüşümlü olarak sola ve sağa döndürün. Bunu yakarken belli bir cisme bakışınızı sabitleştirin.



3. Bir ipi gergin olarak yere koyun. Ağırlık merkezi sol bacakta olacak şekilde durun ve sağ ayağınızı ip boyunca gezdirin. Sonra ağırlık merkezi sol bacakta olacak şekilde durun ve sol ayağınızı ip boyunca gezdirin.
4. İp boyunca yürüyün.



5. Bir adım öne (1), sağa (2), arkaya (3) ve sola (4) gidin. Bunu sırayı değiştirerek 5 kez tekrarlayın.

