



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

FR-HYE-04-104-18



1. Sırtüstü yatar pozisyonda bacağı kalça ile dik açı yapacak biçimde yukarı kaldırın ve beş e kadar sayın ve yavaşça indirin.



2. Sırtüstü yatar pozisyonda bacağı nazikçe geri çekin, beş e kadar sayın yavaşça tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.



3. Sırtüstü yatar pozisyonda diz düz olacak şekilde bacağı yana doğru açın, beş e kadar sayın tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.



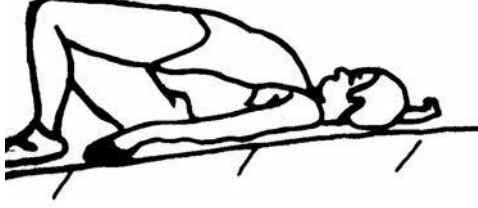
4. Sırtüstü yatar pozisyonda bacakları düz tutarak kalça adalelerini kasın, beş e kadar sayın ve gevşetin. Hareketi tekrar edin.



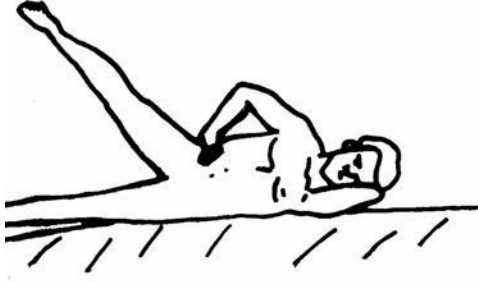
5. Yüzüstü yatar pozisyonda dizleri bükmeden bacağı yukarı kaldırıp yavaşça indirin.



6. Yüzüstü yatar pozisyonda bacağı nı zı dizden bükerek kalçaya değ dirmeye çalı ş ı n.



7. Sı rtüstü yatar pozisyonda ayak tabanı yere basar biçimde belinizi ve kalçanı zı yavaş ça yerden kaldı rı n. Bu ş ekilde bir süre durduktan sonra yine baş langı ç pozisyonuna dönün.



8. Yan yatı ş pozisyonunda bacağı düz olarak 45° 'lik açı yapacak ş ekilde yana doğ ru kaldı rı n, beş e kadar sayı n, tekrar baş langı ç pozisyonuna dönün

Hareketleri günde iki kez 10 tekrar yapı n.