

KONDROMALAZİ PATELLA EGZERSİZLERİ

1

Dizinizi bükmeden düz bir şekilde bacağınızı yukarı doğru kaldırın. sn. tutun ve sn. dinlendirin kez tekrarlayın.



2

Dizinizi şekildeki gibi mümkün olduğunca karnınıza doğru çekin.
..... sn. tutun ve sn. dinlendirin kez tekrarlayın.



3

Hasta olan bacak üstte olacak şekilde yan yatın. Dirseğinizi bükerek elinizi başınızın altına koyun. Dizinizi bükmeden hasta bacağınızı yukarı doğru kaldırın.
..... sn. tutun ve sn. dinlendirin kez tekrarlayın.



4

Hasta olan bacak altta olacak şekilde yan yatın. Dirseğinizi bükerek elinizi başınızın altına koyun. Dizinizi bükmeden şekildeki gibi bacağınızı yukarı doğru kaldırın.
..... sn. tutun ve sn. dinlendirin kez tekrarlayın.



5

Bacaklarınızı uzatın ve ayağınızın altına bir çarşaf yerleştirin. Çarşafın uçlarını kavrayın. Bacacağınızı ve çarşafı kendinize doğru çekin.
..... sn. tutun sn. dinlendirin kez yapın.



KONDROMALAZİ PATELLA EGZERSİZLERİ

6

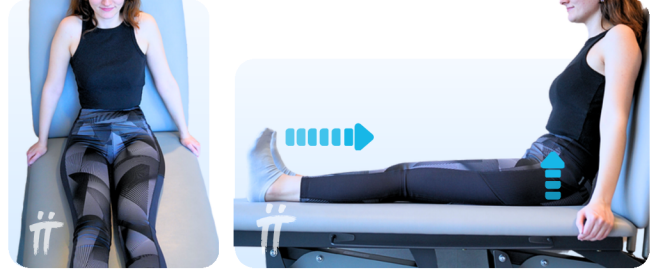
Oturur pozisyondayken ayağınızın altına top, su şişesi gibi sert ve yuvarlanabilen bir cisim koyun. Cismi topuğunuzdan ayak parmaklarınıza doğru öne ve arkaya doğru yuvarlayın.



7

Oturur pozisyondayken dizlerinizi bükmeden kalça kaslarınızı kasın, ayak bileğinizi kendinize doğru çekin.

..... sn. tutun sn. bekleyin. 10 kez tekrarlayın.



8

Bir yerden destek alarak ayakta durun. Dizinizi bükmeden, bacağınızı kalçadan öne ve arkaya doğru hareket ettirin.

..... sn. tutun sn. bekleyin. 10 kez tekrarlayın.



9

Bir yerden destek alarak ayakta durun. Dizinizi bükmeden, bacağınızı kalçadan yana doğru kaldırın.

..... sn. tutun sn. bekleyin. 10 kez tekrarlayın.



10

Sırtınızı duvara dayayın. Ayaklarınızı bir adım öne atın. Sırtınızı duvara sürterek dizlerinizi hafifçe bükün ve hafifçe çömelin.

..... sn. tutun ve sn. dinlendirin kez tekrarlayın.



- Egzersizlerinizi günde kez yapın.
- Egzersiz sonrası dk havluya sarılı soğuk uygulayın.

Egzersiz dosyasının dijital formatını indirmek için lütfen QR kodu okutun.

