

OMUZ EGZERSİZLERİ-2

1

Bir sopayı dirsekleriniz dik, kollarınız gövde yanında olacak şekilde kavrayın. Sopayı başın üzerine doğru, dirsekleri bükmeden yukarı doğru kaldırın. Kaldırabildiğiniz noktada sn. tutun. Kolunuzu indirin sn. dinlenin kez tekrarlayın.



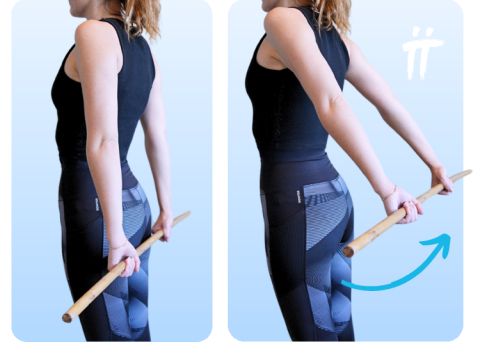
2

Hasta kolunuz, gövdenizin yanında ve avuç içi yukarı bakacak şekilde sopayı tutun. Sağlam tarafınızla da sopanın ucundan avuç içinizle mümkün olduğunca itin. Kaldırabildiğiniz noktada sn. tutun. kolunuzu indirin sn. dinlenin kez tekrarlayın.



3

Sopayı arkanıza alın ve dirsekler düz bir şekilde iki elle tutun. Dirseklerinizi bükmeden düz bir şekilde kollarınızı geriye doğru kaldırın. Bu pozisyonda sn. tutun. Kolunuzu indirin sn. dinlenin kez tekrarlayın.



4

Sopayı arkanıza alın. Sırtınızı sıvazlar gibi sopayı dirseklerinizi bükerek yukarı doğru götürün. Bu pozisyonda sn. tutun kolunuzu düzeltin sn. dinlenin kez tekrarlayın.



5

Hasta kolunuzun üst kısmı gövdenizle bitişik, dirsekleriniz bükülü olarak sopayı avuç içlerinizde tutun. Üst kolunuzu gövdenizden uzaklaştırmadan ve dirsek pozisyonunu bozmadan sağlam el yardımıyla kolu yana doğru götürün sn. tutun. Kolunuzu düzeltin sn. dinlenin kez tekrarlayın.



OMUZ EGZERSİZLERİ-2

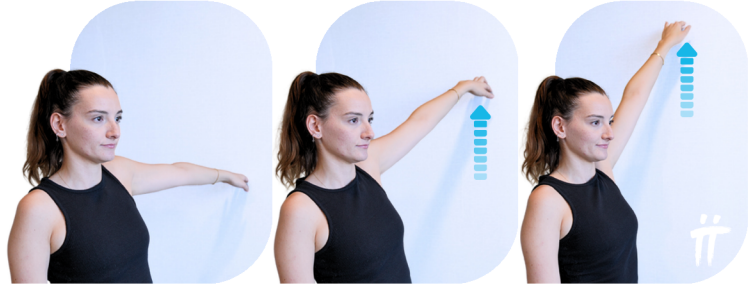
6

Duvar karşısında yüzünüz duvara dönük bir şekilde durun. Dirseğinizi bükmeden parmak uçlarınızla merdiven çıkar gibi yukarı tırmanın. Gerginliğin olduğu noktada sn. tutun kolunuzu yavaş yavaş indirin sn. dinlenin kez tekrarlayın.



7

Hasta tarafınızdaki parmak uçlarınız duvara değecek şekilde yan durun. Yüzünüz karşıya baksın. Kolunuz gövdenize paralel olacak şekilde dirseğinizi bükmeden merdiven çıkar gibi yukarıya tırmanın gerginliğin olduğu yerde sn. tutun kolunuzu yavaş yavaş indirin ve sn. dinlenin kez tekrarlayın.



8

Karnınızın altına ince bir yastık koyarak yüzüstü yatın. Dirsekleriniz bükülü pozisyonda dururken ellerinize ağırlık vererek dirseklerinizi düzeltin sn. tutun başlangıç pozisyonuna geri dönün sn. dinlenin kez tekrarlayın.



- Sopa egzersizlerini sandalyede otururken yada ayakta yapabilirsiniz.
- Egzersizleri düzgün bir şekilde yapabilmeniz için ayna karşısında çalışabilirsiniz.
- Egzersizleri ağrı oluşturacak kadar zorlayıcı bir şekilde yapmayın.
- Ağrı oluşturan egzersizleri hafif bir şekilde yapın, eğer ağrı devam ediyorsa o egzersizi yapmayın.
- Egzersizlerinizi günde kez yapın.

Egzersiz dosyasının dijital formatını indirmek için lütfen QR kodu okutun.

