

OSTEOPOROZ - DENGE EGZERSİZLERİ

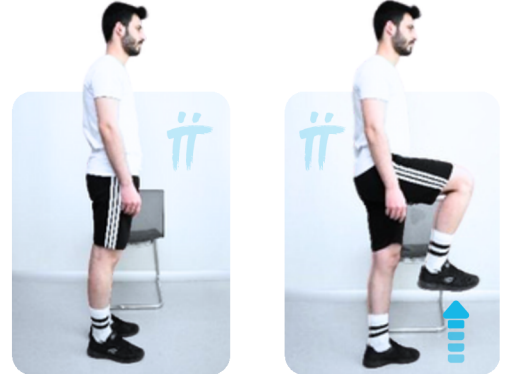
1

Sandalye veya masa gibi sabit bir nesneden destek alarak parmak ucuna kalkın 5 saniye durun, daha sonra yavaşça topuklarınızın üzerine inin. Aralarda dinlenerek bu hareketi 10 defa tekrarlayın. Daha sonra diğer bacağına geçin.



2

Sandalye veya masa gibi sabit bir nesneden destek alın ve bacağınızı dizden 90 derece kırarak havaya kaldırın. 5 saniye bekleyip bacağınızı indirin. Dinlenip 10 defa tekrarlayın, daha sonra diğer bacakla aynı hareketi yapın. Dengenizi sağlayabildiğinizde, bu egzersizi desteksiz bir şekilde yapmaya başlayabilirsiniz.



3

Sandalye veya masa gibi sabit bir nesneden destek alarak bacağınızı, kalçadan geriye doğru, dizinizi bükmeden kaldırın. Hareketi yaparken gövdenizi öne eğmediğinizden emin olun. Bacacağınızı 5 saniye havada tuttuktan sonra dinlenip 10 defa tekrar edin. Daha sonra diğer bacağına geçin.



4

Sandalye veya masa gibi sabit bir nesneden destek alarak bacağınızı, kalçadan yana doğru, dizinizi bükmeden kaldırın. Hareketi yaparken gövdenizi yana eğmediğinizden emin olun. Bacacağınızı 5 saniye havada tuttuktan sonra dinlenip 10 defa tekrar edin. Daha sonra diğer bacağına geçin.



5

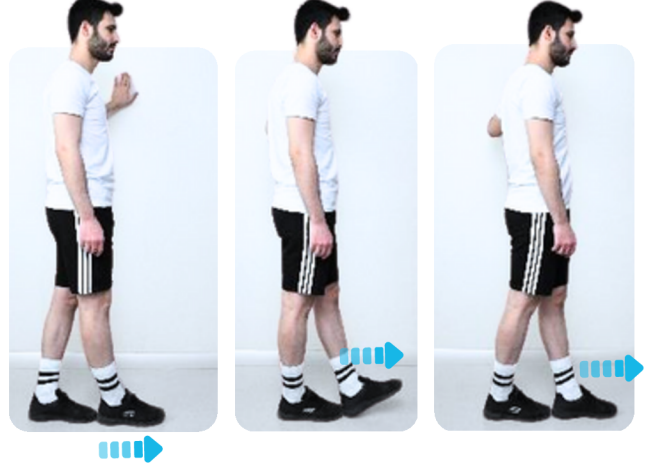
Sandalyeye oturup ellerinizi, göğsünüzün üzerinde çaprazlayın. Daha sonra yavaşça ayağa kalkın ve tekrar oturun. Hareketleri sakın ve kontrollü bir şekilde yapmaya dikkat edin. Bu egzersizi 10 defa tekrar edin.



OSTEOPOROZ - DENGE EGZERSİZLERİ

6

Bir duvara tutunup destek alarak veya yapabiliyorsanız destek almadan, bir ayağınızı diğerinin önüne koyarak düz bir hizada yürüyün.



- ✓ Bu egzersizler dengeyi geliştirmek ve düşme riskinizi azaltmak için önerilir.
- ✓ Dengenizi sağlayabildiğinizde egzersizleri desteksiz bir şekilde yapmaya başlayabilirsiniz.
- ✓ Egzersizlere düzenli olarak devam etmek önemlidir.
- ✓ Egzersizleri gün içerisinde en az 2 defa (örneğin sabah-akşam) yapın.
- ✓ Size aksi söylenmedikçe her egzersizi 10 tekrar yapıp, sonra birkaç dakika dinlenip diğer egzersize geçin.
- ✓ Herhangi bir rahatsızlığınızdan dolayı doktorunuz size farklı bir egzersiz önermişse yukarıdaki egzersizleri de ek olarak yapabilirsiniz.
- ✓ Bu egzersizlere ek olarak haftada en az 3 defa 30-45 dakikalık hafif tempolu yürüyüş yapmak hem kemik hem de kalp ve damar sağlığınıza olumlu etkiler sağlayacaktır.
- ✓ Egzersizler sırasında veya sonrasında ağrı, nefes darlığı, kalp ritminde aşırı hızlanma gibi yakınmalar olursa egzersizi bırakıp doktorunuza danışmanız gerekir.

Bol Egzersizli, Sağlıklı Günler Dileğiyle...