

- Egzersizler; bel ve omurganın zayıf kaslarını güçlendirir.
- Mekanik yüklenmeyi azaltarak, hareket kabiliyetini artırır.
- Yanlış postürü ve duruşu düzeltir.
- Ağrıyı azaltır.

GENEL İLKELER

- Egzersizler düzenli olarak her gün yapılmalıdır. Devamlılık olmadıkça sonuç alınamaz.
- Başlangıç için sabah 15 dakika, akşam 15 dakika idealdir. Süreler daha sonra uzatılabilir.
- En az iki ay devam ettikten sonra günde bir kez on dakika yeterlidir.
- Her bir hareketi sabah akşam 5 kez yaparak başlayın ve giderek artırır. On gün sonunda sizin için ideal sayıya ulaşın.
- Egzersizin sayısına değil, iyi yapılmasına önem verin.
- Egzersiz halsizlik, kas ağrısı ve sertlik yapabilir. Bu normaldir. Bu durum birkaç gün sonra devam ediyorsa, egzersizleri çok ve hızlı yapıp yapmadığınıza dikkat edip, yavaşlayın.
- Bu sertlik ve ağrılar üç hafta sonunda hala sürüyorsa doktorunuza müracaat edin.
- Yatarken ve yataktan kalkarken kurallara uygun davranın.
- Egzersiz esnasında en az 2 defa gevşeme pozisyonuna geçin.

Gevşeme pozisyonu

Düz bir zeminde sırt üstü uzanın, dizlerinizi bükün, baldırlarınızın altına 2 yastık koyun (yaklaşık 30 cm.) ve gevşeyin.

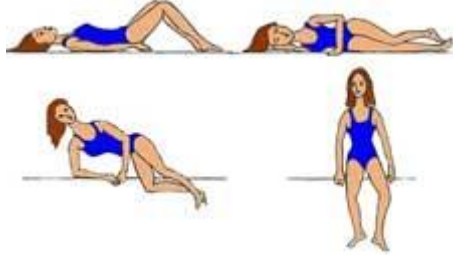
15 dakikalık egzersiz programında 2 kez toplam 5 dakika gevşeyin.



Yatarken Yataktan Kalkarken

Önce yatağın kenarına yanaşıp yan dönün, bacaklarınızı karnınıza doğru çekip kıvrın, bacaklarınızı aşağıya doğru sallandırırken dirseğinizden kuvvet alarak oylanmadan doğrulun ve oturun.

Yatarken de önce oturun aynı; işlemin tam tersini uygulayın.



Boyun- Sırt Gerdirme

Gevşeme egzersizinden sonra egzersizlere ayakta yapılan hareketlerle devam edilmelidir. Baş öne ve arkaya doğru yavaşça eğilir.

Daha sonra baş sağa ve sola doğru eğilir.

Bu süre içinde başın dönmemesine özen gösterilmelidir



Yarı Eğilme Pozisyonu

Eller açılır ve sağ ve solda uyluk bölgesine konurken vücut öne doğru eğilir. Bu hareket sırasında sırt kaslarınızı mümkün olduğunca germeye özen gösterin.



Yan Gerdirme Egzersizi

Sol el havaya doğru kaldırılır . Sağ el uyluk bölgesine yakın tutulur ve sağ tarafa doğru yavaşça vücut eğilir. Hareketin devamında gerdirme yavaş yavaş arttırılır. Daha sonra sağ el kaldırılarak sola doğru gerdirme sağlanır.



Sırtın Yere Teması

Ayakta yapılan ısınma hareketlerinden sonra hareketlere yerde devam edilir. Başlangıç için idealdir.

Düz bir zeminde sırt üstü uzanın dizlerinizi bükün, ayak tabanı yere gelecek şekilde bel bölgenizi yere değdirip kaldırın. En az 10 defa yapın.



Omuz Bel Egzersizi

Sırt üstü sert bir zeminde uzanın. Sırtınızı yere temas ettirin, sonra kalçanızı ve sırtınızı yerden hafifçe kaldırın. 10 kez tekrarlayıp, gevşemeye geçin.



Diz Göğüs Egzersizi

Yatar pozisyonda bir bacağınızı kavrayarak, göğsünüze doğru yavaşça çekin. Sonra ayağınızı uzatın ve bu hareketi diğer bacağınızla tekrarlayın.



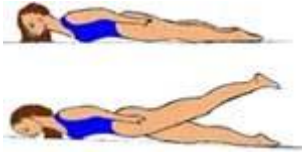
Emekleme Pozisyonu

Emekleme pozisyonunu alın, belinizi aşağı yukarı hafifçe hareket ettirin. Aynı zamanda başınızı da aşağıya yukarıya hareket ettirerek bel kaslarınızı çalıştırın.



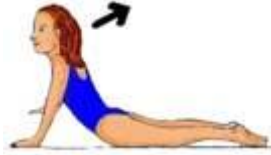
Yüz Üstü Gerdirme

Yüz üstü pozisyonda baş kaldırılıp belli bir süre bu pozisyonda durulur daha sonra gevşenir. Yüz üstü konumdayken ilk önce sol bacak düz biçimde yukarıya doğru kaldırılır belli bir süre sonra gevşemeye geçilir. daha sonra bu hareket sağ bacak için de kullanılır.



Yüz Üstü Destekli Gerdirme

Bu kez ellerden destek alınarak vucut kaldırılır. Bu pozisyonda en az 5 saniye beklenir. daha sonra gevşenir.



Yatarken Yana Dönme

Yatar pozisyonda eller başın arkasında kenetlenir, ayak ayak üstüne atılır ve sağ tarafa vücudun belden aşağısı döndürülür. 5 saniye bu pozisyonda kaldıktan sonra gevşenir ve hareket sol tarafa doğru olmak üzere tekrarlanır.



Kısmi Doğrulma

Düz zeminde yatarak dizleriniz kıvrık ve ayak tabanlarınız zemine dayalı olarak çenenizi göğsünüze değdirmeye çalışın ve ellerinizi mümkün oldukça dizlerinize uzatın 10 kez tekrarladıktan sonra gevşeme pozisyonunuzu alın.



Bacak Kaslarını Germe

Sırt üstü uzanın bir bacak bükülü olarak diğer bacağınızı elinin yardımıyla kaldırıp, indirin. Aynı işlemi her iki bacağınızla da tekrarlayın.

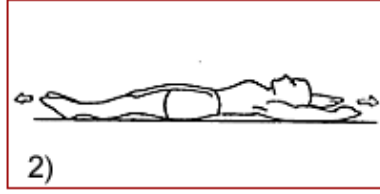
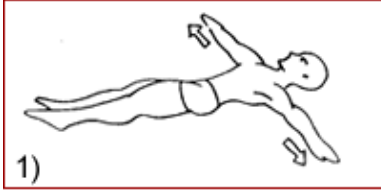


Bel Fıtığı Egzersizleri

BEL EGZERSİZLERİ

1) GERME HAREKETLERİ:

a) Gerinme: Sırtüstü yatar pozisyonda, eller yana açık, bacaklar düz iken bacakları aşağıya, kolları yanlara doğru iyice uzatmaya çalışın.



Aynı pozisyonda, kolları yukarıya bacakları aşağıya uzatmaya çalışın.

b) Dorsal germe: Diz-Göğüs: Sırtüstü yatar pozisyonda bir dizinizi ellerinizle kavrayın ve göğsünüze doğru yavaşça çekin. Yavaşça bacağınızı uzatın ve diğer dizle aynı şeyi yapın. Benzer hareketi, iki dizinizi de çekerek tekrarlayın.



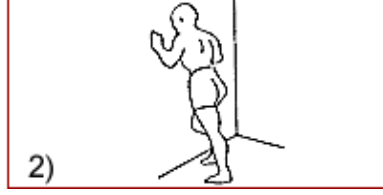
c) Hamstring germe:

Sırtüstü yatar pozisyonda iken bir diz bükük, diğer bacak düz tutulur. Düz olan bacak yavaşça yukarı doğru kaldırılır. Aynı hareket diğer bacakla da tekrarlanır.



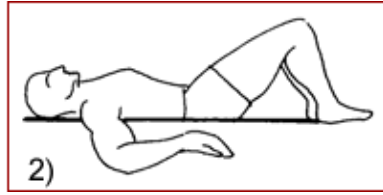
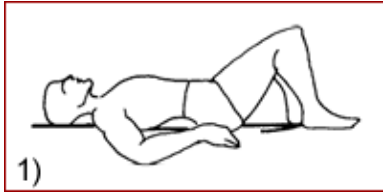
Bir duvarın bir metre kadar açığında yüzünüz duvara dönük durun. Ayaklarınızı hiç kıpırdatmadan ve topuklarınızı hiç yerden kaldırmadan duvara doğru uzanıp dirseklerinizi

bükerek yüzünüzü duvara yaklaştırıp, uzaklaştırın. Aynı hareketi bir bacak önde bükük olmak üzere köşede tekrarlayın.



2) PELVİK TİLT:

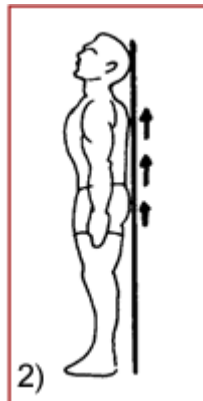
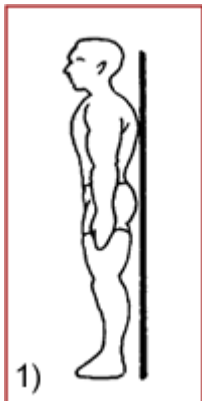
a) Düz bir zemine sırt üstü uzanın, dizlerinizi bükün, ayak tabanı yere basar şekilde bel bölgenizi yerden kaldırın. 10'a kadar sayın, gevşeyin. Hareketi 10 kez tekrarlayın. (Hareketi ellerinizi bel çukuruna koyarak kontrol edebilirsiniz.)



Önemli ! Egzersizi yaparken, mümkün olduğu kadar esnek olmaya dikkat edin ve yavaş yapmaya özen gösterin.

Bu egzersizi tam olarak yaptığınız zaman bir sonrakine geçebilirsiniz.

b) Ayağa kalkıp (sırtınızı duvara dayayın ya da dayamayın). Çenenizi öne doğru, karnınızı içeriye çekerek, ayaklarınızı yerden kaldırmadan, vücudunuzu uzatmaya çalışın. Bu şekilde 6 sn. kadar kalın ve bırakın. Bu egzersizi 10 kere tekrarlayın.



BELİNİZE NASIL ÖZEN GÖSTEREBİLİRSİNİZ ?

OTURURKEN:

Sert sandalyede omurganız dik olarak, bir veya iki diziniz kalçanızdan daha yukarıda olacak şekilde oturun. Kısa dinlenme süreleri için koltuklu sandalye çok iyi destek sağlar.



AYAKTA DURURKEN

Beliniz düz olarak ayakta durmaya çalışın. Ayakta çalışırken beldeki çöküklüğü hafifletmek için ayak iskemlesi kullanın. Dizlerinizi bükmeden öne doğru eğilmeyin. Bayanlar için orta yükseklikteki topuklar beli daha az zorlar. Topuksuz ayakkabılardan sakının.

YATARKEN:

Sert yatakta yatın. Yumuşak yatakların altına 2 cm kalınlıkta kontrplak koyun. Yüzüstü yatmayın. Sırtüstü yatarken dizlerinizin altına bir yastık koyun. Yan yatarken bacaklarınızı kalça ve dizden bükük olarak tutun.



ARABA KULLANIRKEN:

Koltuğunuz sert olmalı. Pedalları kullanırken bacağınızın tam gerilmemesi için direksiyona mümkünse yakın oturun.

KALDIRIRKEN:

Kaldırmayı uygun şekilde güvenli yapın. Dizlerinizi bükün, yükü vücudunuza yakını tutun ve kalkmak için bacak adalelerinizi kullanın. Ani hareketlerden sakının. Ağır herhangi bir şeyi

belinizden yukarı seviyeye kaldırmayı denemeyin.

ÇALIŞIRKEN:

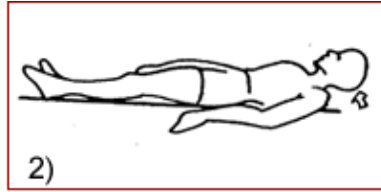
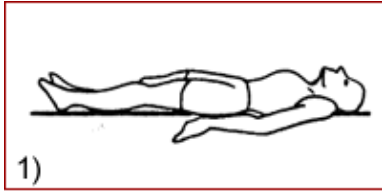
Ağır iş yapmayınız. İmkânınız varsa yorgunluğu hissetmeden önce bir işten diğerine geçin. Eğer bütün gün büroda çalışıyorsanız fırsat buldukça kalkıp etrafta dolaşın.

EGZERSİZ:

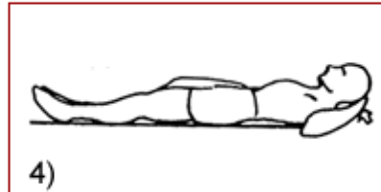
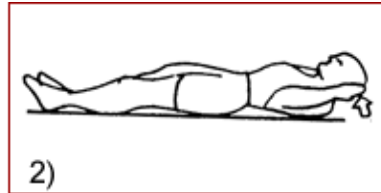
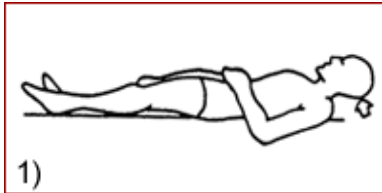
Bel ağrınız geçince düzenli egzersiz yapın, (yürüme, yüzme v.s.) Fakat güçlü bir harekete teşebbüs etmeden önce, adalelerinize ısınma ve gevşeme fırsatı vermek için yavaş başlayın.

3)ABDOMINAL EGZERSİZLER:

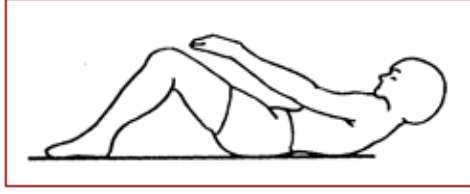
a) Serbest olarak sırtüstü yere uzanın ve başınızı yerden 4-5 parmak kadar yukarı kaldırın, bu pozisyonda 3 sn. tutun ve indirin.



Aynı hareketi (1) eller göğüste birleşmiş, (2) eller omuzlara değerken, (3) eller nvuçiçi önde olacak şekilde alın üstündeyken ve (4) eller ensede birleşmiş olarak tekrarlayın.



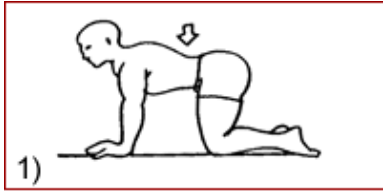
(5) Aynı hareketi dizler bükük ellerle dizlere uzanarak tekrarlayın.



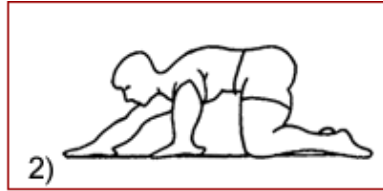
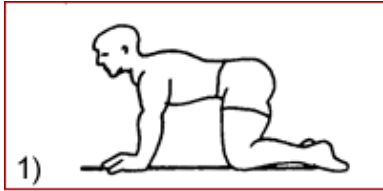
b) Sırtüstü yatar pozisyonda bir bacak diz bükülmeden kaldırılabilirdiği kadar kaldırılır ve beş aşamada yavaşça indirilir, Her aşamada bacak 5 sn. tutulur

4) MOBİLİZASYON EGZERSİZLERİ:

a) Kedi - Deve : Emekleme pozisyonunda sırt çukurlaştırıp kamburlaştırılır.



Aynı pozisyonda iken bir kol öne doğru kaydırılarak uzatılırken diğeri dirsekten bükülür. Aynı hareket öbür kolla da tekrarlanır.



b) Rotasyon: Bir taburede dik olarak otururken vücut belden itibaren kollarla beraber yanlara doğru çevrilir.



c) Yüzüstü yatar pozisyonda iken, kalça yerden kaldırılmadan 5 aşamada eller üstünde kalkılır.

