

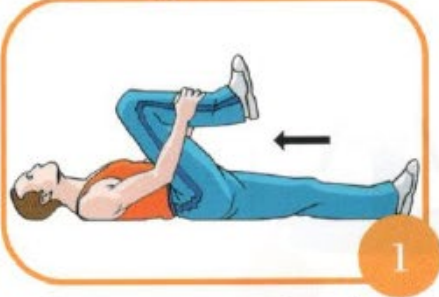


Özel **EKOL HASTANESİ**  
KALÇA EGZERSİZLERİ  
HASTA BİLGİLENDİRME FORMU

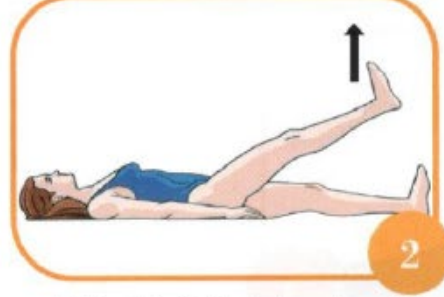


Her egzersizi \_\_\_\_\_ defa yapınız. Her egzersizde \_\_\_\_\_ kadar sayınız. Egzersizleri günde \_\_\_\_\_ kez yapınız.

## KALÇA



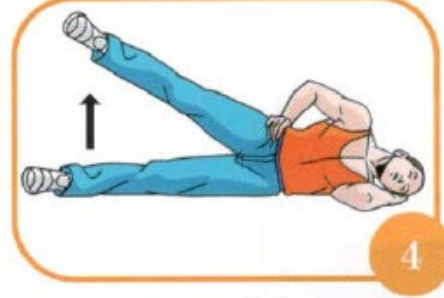
Sırtüstü yatar pozisyonda bacağınızı maksimum derecede bükün, dizinizi elinizle kavrayın ve kendinize doğru çekin (diğer dizin düz olmasına dikkat edin).



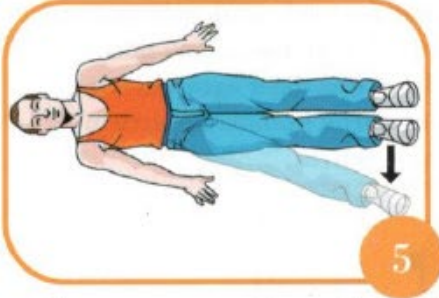
Dizlerinizi düz tutun, bacaklarınızı teker teker yerden 15-30 cm kadar yukarıya kaldırın.



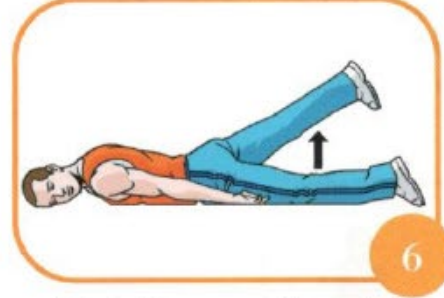
Dizlerinizi bükün, ayaklarınıza dayanarak kalçanızı yerden kaldırın.



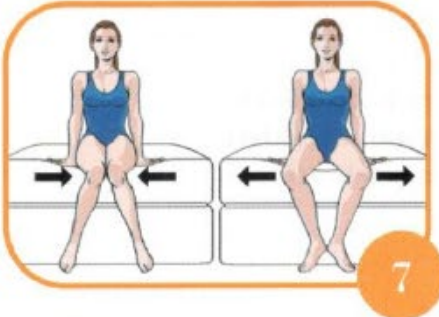
Sağlam tarafa doğru yan yatar pozisyonda Bacağınızı açın, bu durumda 5 saniye kalın.



Sırtüstü yatar pozisyonda her iki bacağınızı yan yana uzatın. Bacağınızı 10 cm kadar yukarı kaldırın ve maksimum derecede yana doğru açın, sonra beklemeden tekrar kapatın.



Yüzüstü yatar pozisyonda bacağınızı, dizleri bükmeden yerden maksimum derecede kaldırmaya çalışın ve bu pozisyonu 5 saniye koruyun. Bu sırada kalçanızın yere yapışık olmasına dikkat edin.



Dizlerinizi birleştirin ve ayaklarınızı birbirinden uzaklaştırın, beşe kadar sayın ve gevşeyin (oturduğunuz yerde içe döndürme). Ayak bileklerinizi birleştirin ve dizlerinizi birbirinden uzaklaştırın ve sonra gevşeyin (oturduğunuz yerde dışa döndürme).

Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.32	08.01.2018	01	20.03.2022	1 / 1