



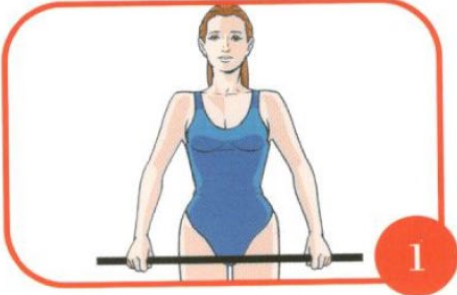
Özel **EKOL HASTANESİ**
OMUZ EGZERSİZLERİ
HASTA BİLGİLENDİRME FORMU



Her egzersizi _____ defa yapınız. Her egzersizde _____ kadar sayınız. Egzersizleri günde _____ kez yapınız.

Sopa Egzersizleri

Omzun çeşitli yönlerdeki hareketlerini korumak ve geliştirmek amacıyla, eller arasına alınan bir sopa yardımıyla yapılan egzersizlerdir. Ellerinizin arasına alacağınız bir sopa yardımıyla, omuz ve dirseklerinizi resimlerde görünen pozisyonlarda tutarak resimlerdeki oklar yönünde hareket ettiriniz; sağlam (ağrısız) taraf yardımıyla ağrılı omza yana, dışarı, öne, arkaya ve içe açma hareketlerini yaptırınız.

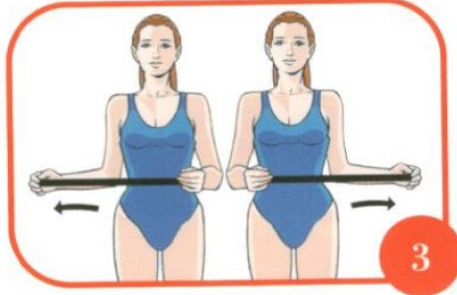


1



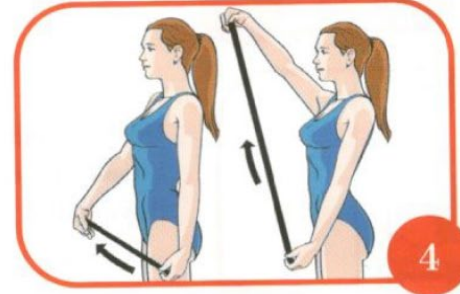
2

Yana açma



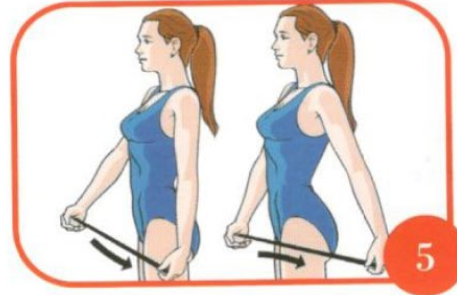
3

Dışa açma



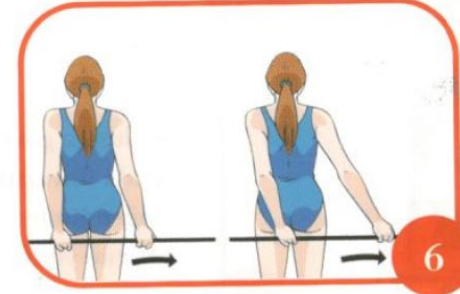
4

Öne açma



5

Arkaya açma



6

İçe açma



7

Kolu önde sallama

Masa kenarından tutun ve hafifçe öne doğru eğilin. Elinize bir ağırlık (ütü vb.) alın ve kolunuzu vücudunuzun önünde sağdan sola doğru sallayın.



8

Kolu yanda sallama

Önceki pozisyonunuzu bozmayın. Bu defa kolunuzu vücudun yanında önden arkaya doğru sallayın.

Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.28	08.01.2018	01	20.03.2022	1 / 2

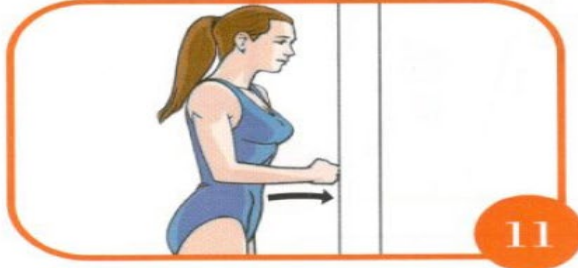


Çember çizme

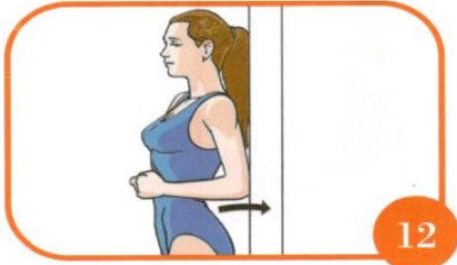
Kolunuz vücudunuzun önünde, saat yönünde ve saatin tersi yönünde çember çizin.



Duvara yan durun. Kolunuz gövdenize bitişik, dirseğiniz dik açıda, kolunuzu dışa doğru (duvara doğru) itin.



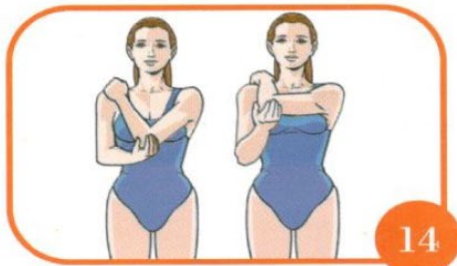
Duvara doğru dönün. Kolunuz gövdenize bitişik, dirseğiniz dik açıda, yumruğunuzla duvarı itin.



Kolunuz gövdenize bitişik, dirseğiniz dik açıda durarak, kolunuzu düz olarak geriye doğru itmeye çalışın. Omzunuzu hareket ettirmeyin (dirsekle duvarı itin).



Kolunuz gövdenize bitişik, dirseğiniz dik açıda durarak, sağlam elinizle hasta el bileğinizi tutun, hasta kolunuzu dirsekten dışarıya ve içeriye doğru itin.



El ile germe egzersizi

Omzun arka kapsülünü esnetmek amacıyla yapılır.

- Ağır taraftaki kolunuzu dirsekten bükerek ve eliniz sağlam taraftaki omzunuzu tutacak şekilde gövdenizin önünde çaprazlayın.
- Sağ taraftaki elinizle karşı taraftaki dirseğinizi yukarıya doğru iterek omzun arkasındaki gerilmeyi hissedin.
- Hareketi tekrarlayın.

Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.28	08.01.2018	01	20.03.2022	2 / 2