



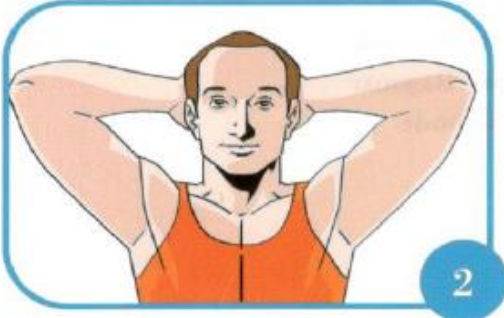
**Özel Ekol Hastanesi**  
**BOYUN EGZERSİZLERİ 2 HASTA BİLGİLENDİRME FORMU**



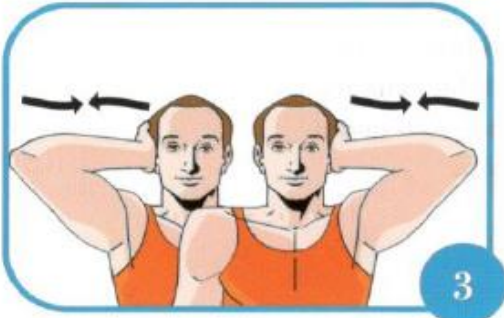
Her egzersizi \_\_\_\_\_ defa yapınız. Her egzersizde \_\_\_\_\_ kadar sayınız. Egzersizleri günde \_\_\_\_\_ kez yapınız.



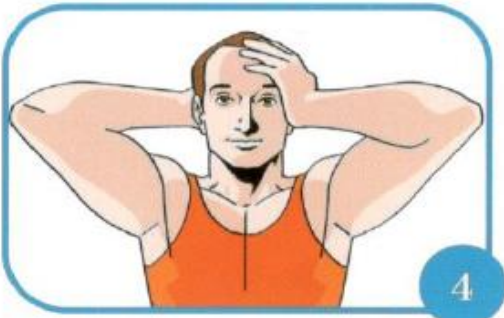
Ellerinizi alınıza koyun, başınızı öne doğru itmeye çalışırken, ellerinizle engel olmaya çalışın.



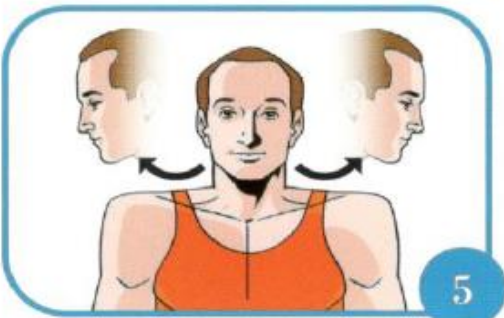
Ellerinizi başınızın arkasına (enseye değil) koyun ve başınızı arkaya doğru itmeye çalışırken, ellerinizle engel olmaya çalışın.



Sağ elinizi yüzünüzün sağ tarafına koyun ve başınızı sağa doğru itmeye çalışırken, sağ elinizle engel olmaya çalışın. Aynı hareketi bu defa sol elinizle sola doğru tekrarlayın.

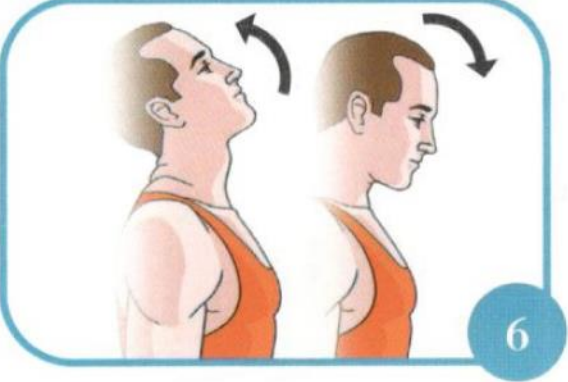


Sağ elinizi başınızın sağ arka kısmına, sol elinizi sol şakağımıza koyun. Sağ omzunuzun üzerinden bakmaya gayret eder gibi elinizin direncine karşı başınızı sağa döndürmeye zorlayın. Hareketi el değiştirerek aksi yönde tekrarlayın.

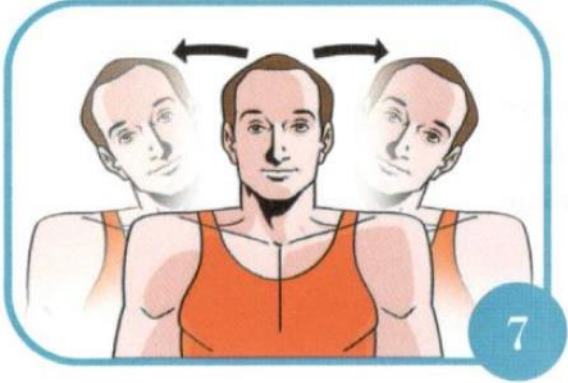


Başınızı yavaşça sağa döndürün ve üç saniye böyle durun. Başınızı öne döndürün. Dinlenin. Hareketi aksi yönde tekrarlayın.

Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.31	08.01.2018	00	-	1 / 2



Aşırı zorlanmaya sebep olmadan, başınızı çeneniz göğsünüze değecek kadar öne eğmeye çalışın. Dinlenin. Başınızı yavaşça arkaya bükün ve tekrar dinlenin.



Başınızı yavaşça kulağınız omzunuza değecek kadar sağa eğmeye çalışın. Dinlenin. Başınızı yavaşça doğrultun. Hareketi aksi yönde tekrarlayın ve dinlenin.



Başınızı saat yönünde mümkün olduğu kadar geniş ve tam bir çember çizecek şekilde (yukarı-sola, aşağı-sağa) döndürün. Aynı hareketi saatin aksi yönünde tekrarlayın. Dinlenin.