



Özel Ekol Hastanesi
BOYUN EGZERSİZLERİ
HASTA BİLGİLENDİRME FORMU



Egzersizleri günde _____ kez yapınız. Her Seferinde egzersizi _____ kez tekrarlayınız.

1



Dik bir şekilde otururken başınızı öne doğru eğerek çenenizi göğsünüze değdirmeye çalışın. Bu pozisyonda 5 saniye bekledikten sonra başınızı yavaşça kaldırarak dik duruma dönün.

2



Dik bir şekilde otururken başınızı arkaya doğru itin. Bu pozisyonda 5 saniye bekledikten sonra başınızı yavaşça kaldırarak dik duruma dönün.

3



Dik bir şekilde otururken başınızı yana doğru eğin. Bu pozisyonda 5 saniye bekledikten sonra başınızı yavaşça kaldırarak dik duruma dönün. Bu hareketi daha sonra diğer yana doğru yapın.

4



Dik bir şekilde otururken ellerinizi alnınızda birleştirin. Elinizle başınızı geriye doğru iterken başınızı sabit tutmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 saniye bekledikten sonra gevşeyin.

Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.29	08.01.2018	00	-	1 / 2



Özel Ekol Hastanesi
BOYUN EGZERSİZLERİ
HASTA BİLGİLENDİRME FORMU



5



Dik bir şekilde otururken ellerinizi başınızın arkasında birleştirin. Elinizle başınızı ileriye doğru iterken başınızı sabit tutmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 saniye bekledikten sonra gevşeyin.

6



Dik bir şekilde otururken elinizi başınızın yan kısmına koyun. Elinizle başınızı yana doğru iterken başınızı sabit tutmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 saniye bekledikten sonra gevşeyin. Bu hareketi daha sonra diğer elinizle tekrarlayın.

Nelere dikkat etmelisiniz?

Yer egzersizleri düzgün bir zemin üzerinde ve mümkünse bir egzersiz minderi kullanılarak yapılmalıdır. Egzersiz sırasında ya da sonrasında hafif ve kısa süreli ağrıların olması doğaldır. Şiddetli ve uzun süren ağrılar o egzersizin size uygun olmadığını veya yanlış yapıldığını düşündürür. Bu durumda lütfen doktorunuza danışınız. Egzersizleri yavaş ve ritmik yapınız. Egzersiz sonrasında bir saatten fazla süren ağrı ve rahatsızlığınızın olması durumunda da lütfen doktorunuza danışınız.

<i>Doküman No</i>	<i>Yayın Tarihi</i>	<i>Revizyon No</i>	<i>Revizyon Tarihi</i>	<i>Sayfa No</i>
<i>HD.YD.29</i>	<i>08.01.2018</i>	<i>00</i>	<i>-</i>	<i>2 / 2</i>