

BEL EGZERSİZLERİ

FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON MERKEZİ



**ÖZEL
ÇAMLIK HASTANESİ**

"hiçbirşey, insan ve sağlık kadar önemli değildir"

0212 **543 56 10** pbx

BEL EĞİTİMİNDE 10 KURAL

- 1- Hareketsiz kalmayın.
- 2- Bel ve sırtınızı dik tutun.
- 3- Yerden bir şey alırken öne doğru eğilmeyin, çömelin.
- 4- Taşıdığınız ağırlıkları ikiye bölün ve vücudunuza yakın tutarak taşıyın.
- 5- Sizin için ağır cisimleri kaldırmayın.
- 6- Otururken belinizi düz tutun ve sırtınızı bir yere dayayın.
- 7- Ayakta dururken dizleri gergin tutmayın.
- 8- Yatarken bacaklarınız gergin olmasın.
- 9- Spor yapın. En iyisi serbest ve sırt üstü yüzme, hızlı yürüme ve koşmaktır.
- 10- Omurga kaslarını düzenli çalıştırın, egzersiz yapın.



yanlış



doğru

Koltuğunuzun arkası sırtınızı desteklemeli. Dik oturmalısınız. Uzun süre aynı pozisyonda oturmeyin arasıra kalkın tekrar oturun.



yanlış



doğru

İş yaptığınız yüzeye karşı dik durun. Mümkünse bir bacağınızı dönüşümlü olarak yüksekte tutun. Uzun süre ayakta kalmayınız.



yanlış



doğru

Dizler; üzerine çömelip kavranmalı ve sırtınız dik bir biçimde doğrulmalısınız. Mümkünse ağırlığı iki elinize paylaştırarak taşıyınız.



yanlış



doğru

Belinizden direk eğilerek iş yapmayınız. Uzun süre çömelmiş olarak kalmayınız.

yanlış

doğru



Ortopedik yatakta yatınız. Baş altına çok yüksek yastık koymayınız.

YEMEK: İdeal kilonuza ulaşmaya çalışın. Her fazla kilo disklere, omurgaya ve eklemlere binen yükü artırır.

SPOR: Jimnastik, Yüzme, Bisiklete binme, Kayak vb.

Size tavsiye edilen sporu düzenli olarak aşırıya kaçmadan uyarıları dikkate alarak yapınız...

1) PELVİK TİLT

A) Düz bir zemin üzerine sırt üstü uzanın ve dizlerinizi bükün.



B) Ayak tabanını yere basar şekilde bel bölgenizi yere değdirin ve leğen kemiğinizin ön kısmını hafifçe yukarı kaldırın. Hareketi elinizi bel çukuruna koyarak (elinizi belle zemin arasında sıkılaştırarak) kontrol edebilirsiniz.



2) DİZ - GÖĞÜS

A) Sağ dizinizi her iki elinizle kavrayın ve göğsünüze doğru yavaşça çekin.



B) Yavaşça dizinizi uzatın ve sol dizle aynı hareketi yapın.



C) Benzer hareketi, her iki dizinizi ellerinizle kavrayarak ve göğsünüze doğru çekerek tekrarlayın.



3) KISMİ DOĞRULMA

A) Düz bir zemin üzerine sırt üstü uzanın. Sağ elinizle mümkün olduğunca sol dize uzanırken, karın kaslarınızı kullanarak başınızı ve omuzlarınızı yerden yavaşça kaldırın.



B) Sol elinizi sağ dize uzatarak hareketi tekrar edin.



C) Her iki elinizi dizlere uzatarak hareketi tekrar edin ve sırt üstü uzanıp gevşeyin... Doğrulurken nefesinizi verin ve dizlerinize değmeyin. Bu arada karın kaslarınızın çalıştığından ve boyun kaslarınızın kasılmadığından emin olmalısınız. Egzersiz sırasında nefesinizi tutmayın.



4) SIRT GÜÇLENDİRME

A) Yüzüstü pozisyonda iken birkaç derin nefes alın ve 4-5 dakika tamamen gevşeyin.



B) Her iki el vücudun yanında iken baş, omuz ve gövdeyi yukarı kaldırın.



5) KEDI - DEVE

A) Her iki el ve diz üzerinde emekleme pozisyonunda durun.



B) Önce başınızı içeri çekin ve sırtınızı kamburlaştırın.



C) Sonra başınızı dışarı çıkarın ve sırtınızı çukurlaştırın. Hareketi tekrar edin.



6) HAMSTRİNG GERME

A) Sırt üstü diğer bacak bükülü iken bacağı dizi kırmadan kaldırıp gerin (ayak bileği hafifçe bükülebilir). İlerleyen günlerde hareketi diğer bacak düz iken yapın.



B) Diğer bacakla aynı hareketi tekrar edin.



7) MC KENZİE

A) Yüz üstü pozisyonda iken birkaç derin nefes alın ve 4-5 dakika tamamen gevşeyin.



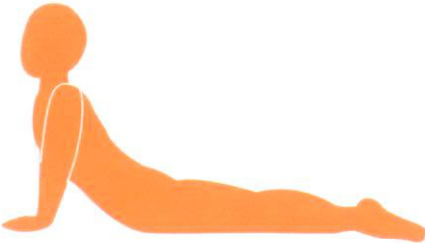
B) Kollarınıza (dirsek) dayanarak vücudunuzu kaldırın ve 4-5 dakika pozisyonunuzu koruyun.



C) Ellerinizi omuz hizasına yerleştirerek yavaşça dirseklerinizi düzleştirin.



D) Dirsekleriniz düz iken geriye doğru kalkıp pozisyonunuzu 2 dakika kadar koruyun.





ANLAŞMALI KURUMLAR

*SOSYAL GÜVENLİK KURUMU

- SSK
- BAĞKUR
- EMEKLİ SANDIĞI

*DEVLET MEMURLARI

*ÖZEL SİGORTA ŞİRKETLERİ

- ACIBADEM SAĞLIK VE HAYAT SİGORTA
- AIG HAYAT SİGORTA
- AKSİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU ANONİM SİGORTA
- AXA HAYAT SİGORTA
- BAŞAK GROUPAMA SİGORTA
- ERGOİSVİÇRE HAYAT SİGORTA
- GÜVEN HAYAT SİGORTA
- YAPI KREDİ SİGORTA

*ARACI KURUMLAR

- ARMED
- INTERPARTNER ASSISTANCE
- AXA HAYAT SİGORTA
- GLOBAL HAYAT SİGORTA
- RAY SİGORTA
- INTERASSIST
- MEDİKAL DANIŞMANLIK SERVİSİ
- MEDNET
- ANKARA SİGORTA

- BİRLİK SİGORTA

- GÜNEŞ SİGORTA

-PROMED

- AKSİGORTA

- ANKARA SİGORTA

- EUREKO SİGORTA

- FİBA SİGORTA

- FORTİS

- HDI SİGORTA

*BANKALAR

- AKBANK

- T.C. MERKEZ BANKASI

- T. GARANTİ BANKASI

- T. İŞ BANKASI

- YAPI KREDİ BANKASI

*DİĞER KURULUŞLAR

- BAKKART

- BAKIRKÖY İŞ ADAMLARI DERNEĞİ

- İGDAŞ

- İSTANBUL TİCARET ODASI

- TBMM

- TÜRK HAVA YOLLARI

- VODAFONE

- YEŞİLKÖY DİNLENME VE BAKIM EVİ

ÖZEL ÇAMLIK HASTANESİ

UR-BA SAĞLIK TES.SAN. VE TİC. AŞ.

İncirli Cd. No: 55 - Bakırköy / İSTANBUL

Tel: (0212) 543 56 10 (pbx) - Fax: (0212) 543 56 18

www.camlikhastanesi.com.tr

info@camlikhastanesi.com.tr