

BOYUN EGZERSİZLERİ

FİZİK TEDAVİ VE
REHABİLİTASYON MERKEZİ



ÖZEL
ÇAMLIK HASTANESİ

"hiçbirşey. insan ve sağlık kadar önemli değildir"

0212 543 56 10 pbx

1- İZOMETRİK

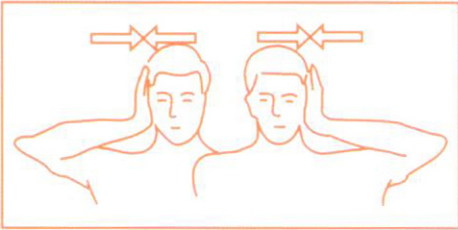
A) Fleksiyona Direnç: Eller alına koyulur, baş öne doğru itilmeye çalışılırken ellerle engel olunmaya çalışılır.



B) Ekstansiyona Direnç: Eller başın arkasına (enseye değil) koyulur ve baş arkaya doğru itilmeye çalışılırken ellerle engel olunmaya çalışılır.



C) Yana eğilmeye Direnç: Sağ el yüzün sağ tarafına koyulur ve baş sağa doğru itilmeye çalışılırken sağ elle engel olunmaya çalışılır. Aynı hareket sol elle sola doğru tekrarlanır.

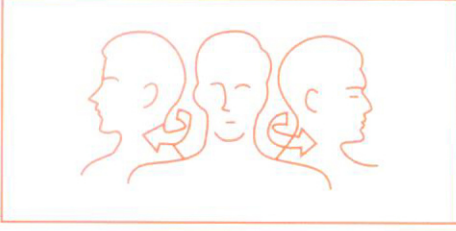


D) Döndürmeye Direnç: Sağ el başın sağ arka kısmına, sol el sol şakağa koyulur. Sağ omuzun üzerinden bakmaya gayret eder gibi elin direncine karşı baş sağa dönmeye zorlanır.

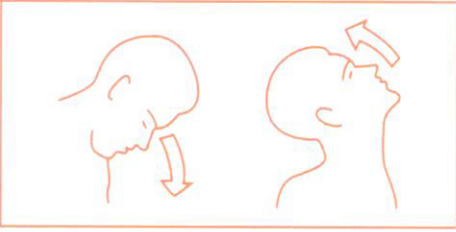


2-İZOTONİK (EHA)

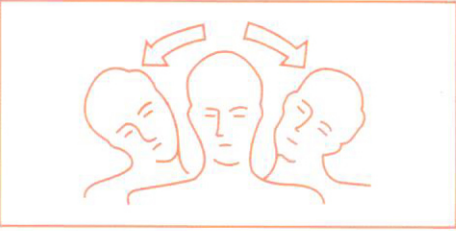
A) Başınızı yavaşça sağa döndürün Dinlenin. Aynı hareketi aksi yöne yapın. Dinlenin.



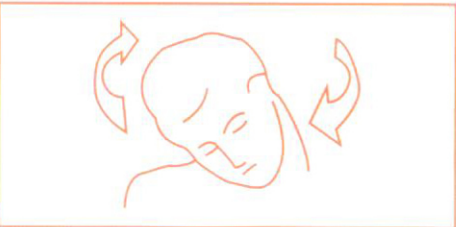
B) Başınızı çeneniz göğsünüze değecek kadar öne eğilmeye çalışın. Dinlenin. Başınızı yavaşça arkaya bükün ve dinlenin.



C) Başınızı yavaşça kulağınız omzunuza değecek kadar sağa eğmeye çalışın. Dinlenin. Yavaşça doğrultun. Aksi yöne tekrarlayın. Dinlenin.

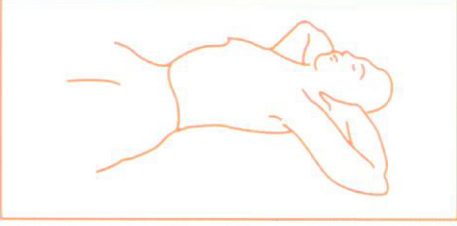


D) Başınızı saat yönünde tam bir çember çizecek şekilde (yukarı, sola, aşağı, sağa) döndürün. Aynı hareketi aksi yönüne yapın. Dinlenin.



3- PEKTORAL VE İNTERKOSTAL KASLARI GERME (POSTÜR)

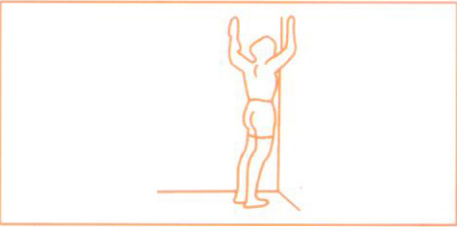
A) Yere sırtüstü uzanın, ellerinizi ensenizin arkasında birleştirin. Dirseklerinizi yerden kaldırmadan yukarı doğru itin.10'a kadar sayın, gevşeyin. Bu hareketi sırtınıza bir yastık koyarak yapabilirsiniz.



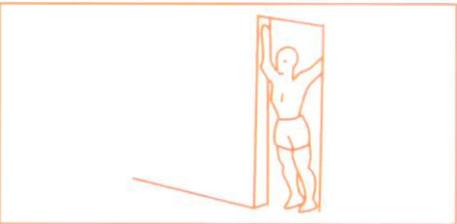
B) Dik aralıkla bir iskemleye dik oturun. Ellerinizi ensenizde birleştirerek geriye doğru gerinin. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın, gevşeyin.



C) Bir köşede yüzünüz duvara dönük durun. Kollarınızı yukarı kaldırarak duvara koyun ve topuklarınızı yerden kaldırmadan duvara doğru esneyin.

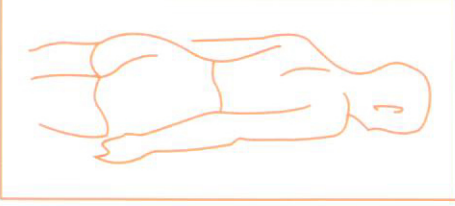


D) Bir kapı eşiğinde durun. Kollarınızı yukarı kaldırarak ellerinizi eşiğe koyun ve topuklarınızı yerden kaldırmadan öne doğru esneyin.

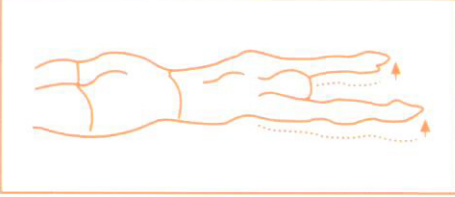


4-OMUZ VE SIRT KASLARINIZI GERME (POSTÜR)

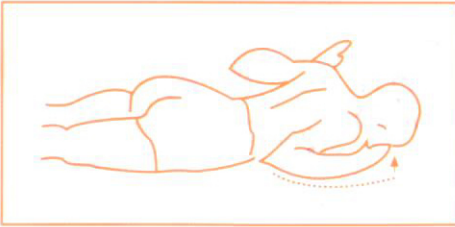
A) Yüzüstü kollarınız kalçanıza değecek pozisyonda uzanın. Bu pozisyonu bozmadan omuzlarınızı kaldırmaya çalışın.



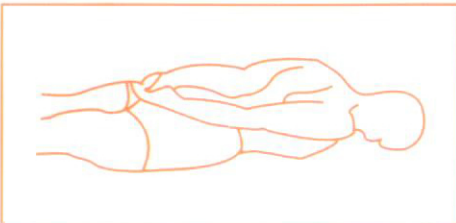
B) Yüzüstü yatar pozisyonda kollarınızı öne gergin uzatın. Göğsünüzü ve başınızı yerden kaldırmadan gergin olarak havaya kaldırmaya çalışın.



C) Yüzüstü yatar pozisyonda ellerinizi başınızın yanına koyun. Başınızı ve göğsünüzü yerden kaldırmadan ellerinizi, dirsek ve omuzlarla beraber havaya kaldırmaya çalışın.

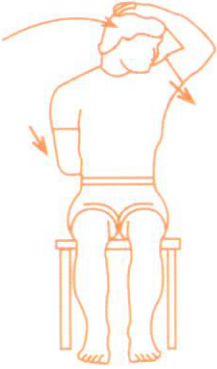
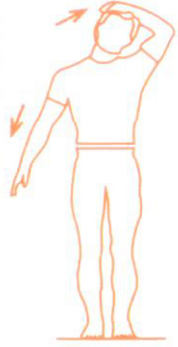


D) Yüzüstü yatar pozisyonda ellerinizi kalçanızda birleştirin ve dirseklerinizi bükmeden havaya kaldırmaya çalışın.



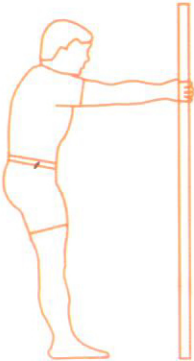
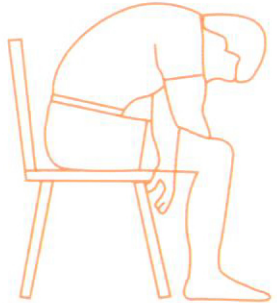
5- BOYUN VE SIRT GERME

A) Ayakta ve otururken yapılır, Sağ kolu aşağı itin (belinizin arkasına da yerleştirebilirsiniz), Sol eli başınızın üzerine yerleştirin, Yavaşça boynunuzu sola bükerken elinizle gerin, Hareketi ters tarafa da tekrarlayın. (Aşağıdaki kolu ve omuzu aşağıya hareket ettirsek gerilme daha da artar).



B) Oturun, sağ kolunuzu belinizin arkasına, sol elinizi başınızın üzerine yerleştirin. Başınızı aşağıya ve öne sola çaprazla çekin. (Sol kalçanızın üzerinden bakacak şekilde) Ters tarafta da tekrarlayın. (Aşağıdaki kolu ve omuzu hareket ettirsek gerilme daha da artar).

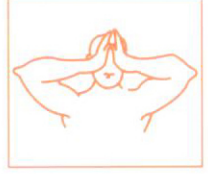
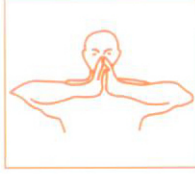
C) Sandalyeye oturun, Kollarınızı karnınızın önünde çaprazlayın, Boynunuzu ve sırtınızı öne bükerek (dirsekleriniz düz şekilde) elleriniz ile yere değmeye çalışın.



D) Ellerinizi kapı veya sert bir desteği tutun, Dirseklerinizi gergin konuma getirin, Kürek kemikleri arasında gerilme hissedinceye kadar geriye atın.

6- GERME GEVŞETME HAREKETLERİ (POSTÜR)

A) Dik oturun, ellerinizi kollar yere paralel olacak şekilde göğüs hizasında birleştirin ve birbirine bastırın.10'a kadar sayarak bu şekilde tutun, daha sonra 5 sn. kollarınızı serbest bırakın. Hareketi çene seviyesinde ve alın seviyesinde tekrarlayın.

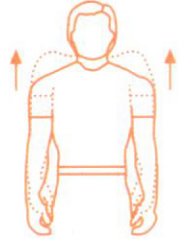
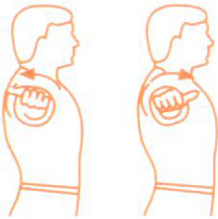


B) Aynı pozisyonlarda durarak ellerinizi ayırmaya çalışın.

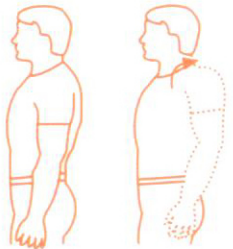


7-OMUZ GÜÇLENDİRME (OEG)

A) Ayakta veya oturarak omuzlarınızı yukarı, kulaklarınıza doğru kaldırın. Başlangıç pozisyonunuza dönün.



B) Ayakta veya oturarak omuzlarınızı yukarı kaldırın ve geriye doğru döndürün, başlangıç pozisyonuna dönün.



C) Kollar yere paralel yana uzatılmış şekilde ayakta durun. Başparmak öne bakacak şekilde parmakları bükün. Kolları dairesel bir hareketle geriye döndürün. Kürek kemiklerini birbirine doğru sıkıştırın ve kolları dairesel bir hareketle öne doğru, başparmak tekrar öne bakacak şekilde döndürün.

BOYUN EĞİTİMİNDE ON KURAL

- 1- Yüzüstü yatmayınız. Yan yatmak ideal olanıdır.
- 2- Alçak ve yüksek yastık kullanmayınız, ince, geniş, yumuşak bir yastık kullanınız. (yastık kalınlığınız omuzla kulak arasındaki mesafeyi dolduracak kadar olmalıdır).
- 3- Başınızı çok yukarı kaldırarak iş yapmayınız. (Gökdelene bakmak gibi). Kollarınızı omuz hizasından yukarı kullanmayınız.
- 4- Bilgisayar ekranına oturduğunuzda gözünüzle aynı seviyede veya o seviyeden hafif yukarı olsun.
- 5- Hızlı araba kullanmayınız, ani fren yapmayı gerektirebilir.
- 6- Başınızı her iki yana çok çevirmeyin. (Araba sürerken mümkün olduğunca dikiz aynası kullanın).
- 7- Ayakta dururken ve otururken duruşunuza dikkat ediniz. Ayakta iken, başınız ve göğsünüz dik, karın ve kalçalar içeride ve hafif önde durunuz. Sırtın doğal kamburluğunu koruyunuz. Otururken omuzlar geride, sırt ve bel arkadan destekli, ayaklar yere düz basmış şekilde olmalıdır, ensenize bir yastık koyarak destek sağlayabilirsiniz.
- 8- Islak saçla çıkmayın ve uyumayın.
- 9- Ayakkabı ve çorap giyerken, aşağı doğru çok fazla eğilmeyiniz. Ayağınızı bir tabureye koyarak veya oturarak bu işlemi yapabilirsiniz.
- 10- Boyun ve kol ağrılarında tedavinin en önemli basamaklarından biri egzersizdir. Doktorunuzun size önerdiği egzersizleri düzenli olarak yapınız.



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