

DİZ EGZERSİZLERİ

**FİZİK TEDAVİ VE
REHABİLİTASYON MERKEZİ**



**ÖZEL
ÇAMLIK HASTANESİ**

"hiçbirşey, insan ve sağlık kadar önemli değildir"

0212 **543 56 10** pbx

1) İZOMETRİK

A) Aynı pozisyonda tek bacağınızı yerden 15 cm yukarıya 2 sn de kaldırın ve orada 10 sn tutun. Daha sonra bacağınızı yere 4 sn de indirin ve tam olarak gevşeyin. 2 sn dinlenin (5 defa) tekrar edin.



B) Sirtınız destekli uzun oturuş pozisyonunda sağ/sol dizinizin altına havlu yada 2 lt'lik ped şişe yerleştirin. Diziniz yaklaşık 30° bükülmüş olacaktır. Şimdi diz kasınızı tam olarak kasarak dizinizi kilitlemeye çalışın. Yavaşça gevşeyin 2 sn dinlenin (5 defa) tekrar edin.

C) Dizleriniz arasına yastık koyarak aynı işlemi (5 defa) tekrar edin.



D) Aynı pozisyonda rulo havluyu ya da şişeyi topuğunuzun altına koyun ve diziniz düzeleneye kadar dizinizi yatağa doğru bastırın. 10'a kadar sayın (5 defa) tekrar edin.

E) Ayaklarınızı yataktan sarkıtarak oturun. Ayaklarınızı birbirinin üzerine koyun 30(a) - 60(b) ve 90(c) derecelerde birbirine doğru iterek iyice kasın (5 defa) tekrar edin.



b)



c)

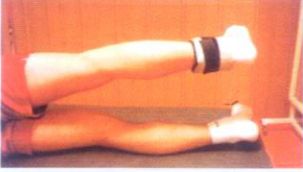


2) DİRENÇLİ İZOMETRİK

- A) Ayağınıza 1 kg'lık ağırlık bağlayın. Sırtüstü yatıp bacağınızı yukarı kaldırın. 10 sn tutun ve indirin.



- B) Yan yatıp bacağınızı yukarı kaldırın 10 sn tutun ve indirin.



- C) Yan yatıp alttaki bacağınızı yukarı kaldırın 10 sn tutun ve indirin.



3) PROGRESİF DİRENÇLİ EGZERSİZ (PDE)



- A) Oturarak sağ diz için kg ve sol diz için kg'ları 10 ar kez kaldırın. Kaldırdığınız yerde dizinizi kilitleyerek 5 sn tutun.

- B) Yüzükoyun sağ dizi bükme kg-10 tekrar, sol dizi bükme kg-10 tekrar. Günde 2 defa yapınız.



* Ağırlıkları şu şekilde arttırın: En çok kaldırdığınız ağırlığın önce %50'sini 10 kez, daha sonra %75'ini 10 kez, en son tamamını 10 kez kaldırın.

4) AKTİF ROM

A) Sırtüstü yatın. Topuğunuzu yerde kaydırarak dizinizi bükünüz. Bu pozisyonda topuğunuzu mümkün olduğunca kalçanıza yaklaştırmaya çalışınız ve 5 sn tutunuz. Daha sonra topuğunuzu iterek dizinizi düzeltiniz. Dizinizi tam düzeltmek için üzerinden eliniz ile direnç verebilirsiniz. Bu pozisyonda 10 sn kalınız (5 defa) tekrar edin.



B) Sırtüstü yatın ve ayaklarınızı duvara dayayın. Bu pozisyonda ayaklarınızı duvarda kaydırarak dizinizi bükün sonra yavaş yavaş düzeltin (5 defa) tekrar edin.



C) Duvara sırtınızı dayayın sırtınızı duvarda kaydırarak 60° ye kadar çömelin ve kalkın. 5 defa tekrar edin.

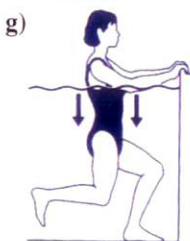
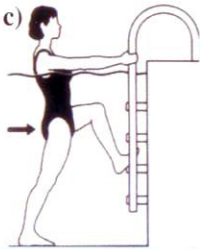
Diz Eğitiminde 10 Kural

- 1) Hareketli kalın,
- 2) Yürüyün ama ağrı sınırına gelmeden durun,
- 3) Uzun süre ayakta sabit durmayın,
- 4) Sandalye yüksekliğinden alçak yerlere oturmeyin ve diz çökmeyin,
- 5) Yüksek tuvalet (Alafranga) kullanın,
- 6) Yumuşak tabanlı ayakkabılar kullanın, yumuşak zeminde yürüyün,
- 7) Sık merdiven inip çıkmayın,
- 8) Kilonuzu azaltın, ağır yük taşımayın,
- 9) Gereğinde baston kullanın,
- 10) Düzenli olarak egzersizlerinizi yapın.

SU İÇİ EGZERSİZLERİ

Beliniz hizasında suya girin;

- a) Bacağınızı yana açıp kapatın,
- b) Bacağınızı öne kaldırıp indirin,
- c) Dizinizi karnınıza çekip indirin,
- d) Bacağınızla alfabenin harflerini yazın,
- e) Su içinde öne arkaya ve yanlara 5 dk. yürüyün,
- f) Su içinde tek bacak üzerinde dengede durmaya çalışın,
- g) Su içinde hafif çömelmeye çalışın.





ANLAŞMALI KURUMLAR

*SOSYAL GÜVENLİK KURUMU

- SSK
- BAĞKUR
- EMEKLİ SANDIĞI

*DEVLET MEMURLARI

*ÖZEL SİGORTA ŞİRKETLERİ

- ACIBADEM SAĞLIK VE HAYAT SİGORTA
- AMERICAN LIFE HAYAT SİGORTA
- AKSİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU ANONİM SİGORTA
- AXA HAYAT SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA
- ERGOİSVİÇRE 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