

OMUZ EGZERSİZLERİ

FİZİK TEDAVİ VE
REHABİLİTASYON MERKEZİ

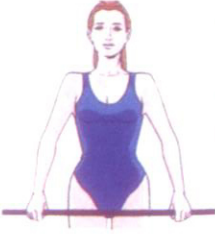


ÖZEL
ÇAMLIK HASTANESİ

"hiçbirşey, insan ve sağlık kadar önemli değildir"

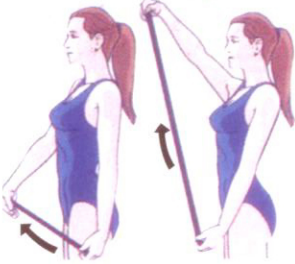
0212 **543 56 10** pbx

I) Sopa Egzersizleri (Aktif Asistif Rom)

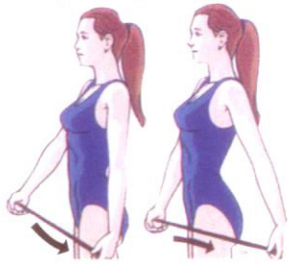


Omuzun çeşitli yönlerdeki hareketini korumak ve geliştirmek amacıyla, eller arasına alınan bir sopa yardımıyla yapılan egzersizlerdir. Ellerinizin arasına alacağınız bir sopa yardımıyla, omuz ve dirseklerinizi resimlerde görülen pozisyonlarda tutarak resimlerdeki oklar yönünde hareket ettiriniz; Sağlam (ağırsız) taraf yardımıyla ağırlı omuza yana, dışarı, öne, arkaya ve içe açma hareketlerini yaptırınız.

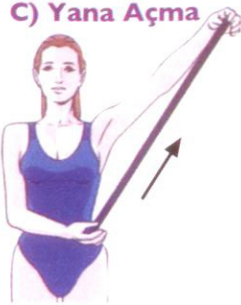
A) Öne Açma



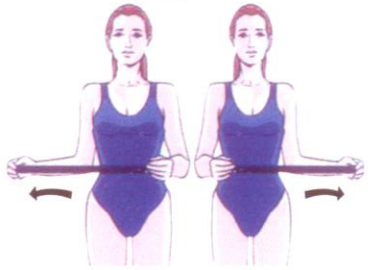
B) Arkaya Açma



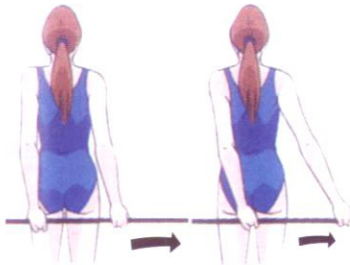
C) Yana Açma



D) Dışa Açma



E) İçe açma



2) AKTİF OMUZ HAREKETLERİ (AKTİF ASİSTİF ROM)



A) Makara sistemiyle elevasyon egzersizi

Makaranın ucu bir kapaıya sıkıştırılır ya da bir çiviye asılır. Sağlam kolla makara aşağı çekilirken, hasta kolla aktif yardımcı olarak kol yukarı çekilir.

B) Sırtüstü yardımcı elevasyon egzersizi

Sırtüstü yatırılır. Kol dirsek ve omuz 90° lik açıyla harekete başlanır. Sağlam elle hasta el bileği kavranır, el bileğinden yukarı doğru çekilir.



C) Ayakta yardımcı içe rotasyon egzersizi

Dik olarak ayakta durulur. Sağlam elle, hasta el bileğinden tutulur, eller vücut arkasında birleştirilir. Sağlam kolla yukarı doğru kaldırılır.

D) Sırtüstü yardımcı abdüksiyon elevasyon egzersizi

Sırtüstü yatırılır;

a) Eller baş üzerinde birleştirilir,



b) Yukarı doğru kaldırılarak, ense arkasına geçirilir.

c) Dirsekler yere yapıştırılır.



3) GERME EGZERSİZLERİ

A) Rotatorları germe

Bir eşarp veya kemeri vücut arkasında üstten sağlam elle, alttan hasta elle tutun. Üstteki elle eşarbu çekerek alttaki eli yukarıya doğru hareket ettirmeye çalışın.



Sonrasında alttaki elinizle eşarbu çekerek üstteki kolunuzu aşağıya doğru hareket ettirmeye çalışın.



B) Eksternal rotatorları germe

Kolunuzu başınızın üzerinde yukarı kaldırın, dirseğinizi bükün, diğer elinizle dirseğinizden tutup başınıza doğru kolunuzu çekin.

C) Eksternal rotatorları germe

Kol vücuda yapışık dirsek 90° bükülü olarak bir kapı kenarından tutunun. Kolunuzu diğer elle dirsekten destekleyin. Bu pozisyonda iken vücudunuzu diğer yöne doğru yavaşça döndürün.



D) Posterior kapsülü germe

Hasta kol göğüse karşı yapıştırılır, elle sağlam omuzdan tutulur. Sağlam elle dirsekten tutarak, dirsek vücuda doğru itilir.

E) Posterior kapsülü germe

Kol omuz hizasında öne doğru uzatılır, sağlam, elle dirsekten tutulur. Hasta omuz diğer omuza doğru çekilir.



4) İZOMETRİK GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ



A) İzometrik orta deltoid güçlendirme egzersizi

Duvara yan durulur. Kol gövdeye bitişik dirsek dik açıda kol dışa doğru (duvara doğru) itilir.



B) İzometrik ön deltoid güçlendirme egzersizi

Duvara doğru dönülür. Kol gövdeye bitişik dirsek dik açıda yumrukla duvar itilir.



C) İzometrik ekstansörleri güçlendirme egzersizi

Kol gövdeye bitişik dirsek dik açıda kol düz olarak geriye doğru itilmeye çalışılır, omuz hareket etmez (Dirsekle duvar itilir).

D) İzometrik iç ve dış rotatorları güçlendirme egzersizi

Kol gövdeye bitişik dirsek dik açıda durarak, sağlam el ile hasta el bileği tutulur, hasta kol dirsekten dışarıya ve içeriye doğru itilir.



E) İzometrik Adduction Egzersizi

Kol ile gövde arasına yastık koyulur, dirsek dik açıda gövdeye doğru itilir.

5) SARKAÇ EGZERSİZLERİ (Codman Egzersizi)

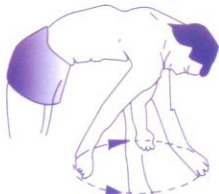
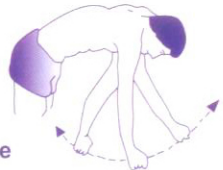


A) Kolu önde sallama

Masa kenarından tutulur ve hafifçe öne doğru eğilir, ele bir ağırlık alınır (ütü vb.) kol vücudun önünde sağdan sola doğru sallanır.

B) Kolu yanda sallama

Pozisyon bozulmaz, vücudun yanında kol önden arkaya doğru sallanır.



C) Çember çizme

Kol vücudun önünde saat yönünde ve saatin tersi yönünde çember çevrilir.

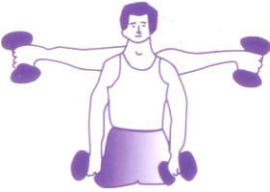
6) MEKANİK AĞIRLIKLA YAPILAN GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ



A) Ağırlık, kol düz olarak önden yukarıya doğru kaldırılır.



B) Ağırlık, kol düz olarak yandan yukarıya doğru kaldırılır.

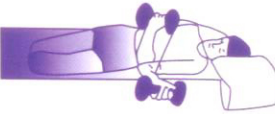


C) Supraspinatus kasını güçlendirme

Her iki elinize ağırlık alın (2-2.5 kg kadar) kollarınızı vücudunuzun iki yanında tutup, hafifçe içeri doğru çevirin ve bu şekilde iken kollarınızı iki yanda omuz hizasına kadar kaldırın.

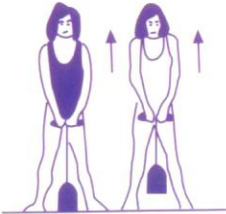
D) Eksternal rotatorları güçlendirme

Yan yatın, üstteki kolunuz vücuda yapışık ve dirseğiniz 90° bükülü durumda iken elinizdeki ağırlıkla birlikte dirseğinizi vücudunuzdan ayırmadan yukarı kaldırın.



E) İnternal rotatorları güçlendirme

Yan yatın, alttaki kolunuz 90° bükülü durumda iken elinizdeki ağırlıkla birlikte dirsek bükülü olarak, kolunuzu vücudunuza doğru yapıştırın.



F) Bacaklar açık dik durulur. Ağırlık her iki elle önden tutulur, omuzlar yukarıya doğru kaldırılarak kaldırılır.



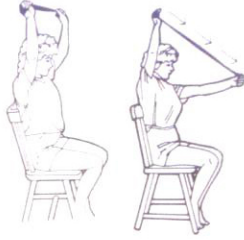
G) Her iki ele ağırlık alınır, kol yana açılır, dirsek düzleştirilerek ağırlık kaldırılır.

7) THERABAND İLE YAPILAN GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ

A) Omuz Flexion



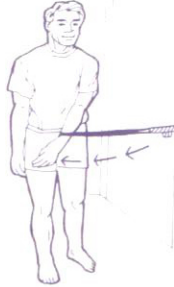
B) Omuz Extension



C) Omuz Abduction



D) Omuz Adduction



E) Omuz Horizontal Abduction



F) Omuz Horizontal Adduction



G) Omuz Lateral Rotation



H) Omuz Medial Rotation



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