



Diz Egzersizleri

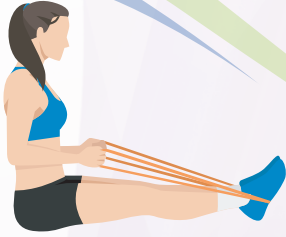


Fizyoterapi ve Egzersiz Danışmanlığı
İran Caddesi 15/3 Kavaklıdere 06500 Çankaya/Ankara
Tel: 0312 467 67 74 • e-mail: ygul.baltaci@gmail.com

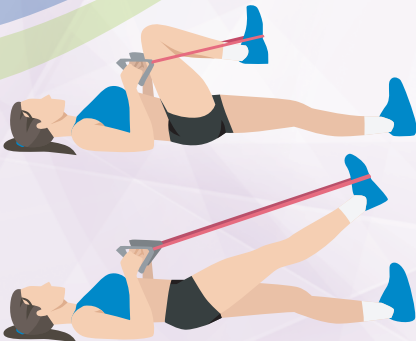
www.gulbaltaci.com



Yerde ya da sandalyede oturun ve dizlerinizin altına rulo şekline getirilmiş birkaç havluyu destek olarak koyun. Ayaklarınızı yukarı kaldırıp bileklerinizden kendinize doğru çekerken sandalyeye ya da yere desteğe bastırın, 10 saniye bekledikten sonra gevşeyin.



Bacaklarınızı uzatarak oturun. Hasta bacağınızı ayağının altından lastik bandı geçirin. Yavaşça dizinizi bükmeden ayakbileğinizi kendinize doğru çekin. Daha sonra kaydırarak başlangıç pozisyonuna dönün.



Size uygun esneklikteki bantı iki ayağınızla destekledikten sonra iki elinizle bantı kavrayın ve kollarınızı şekildeki gibi omuz hizanıza kadar kaldırmaya çalışın tekrar edin.

Yan yatın. Dizlerinizi hafifçe bükün. Üstteki bacağınızı açın-kapattın. Midye egzersizi olarak bilinir.

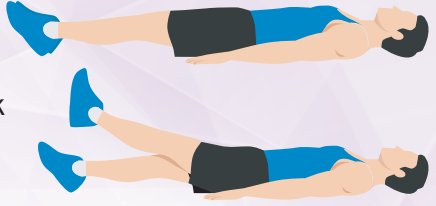


Yukarıdaki pozisyonda iken dirençli lastik bant ile aynı hareketi yapın.



Bir sandalyede oturun. İki bacağınız arasına top ya da yastık koyun. Sıkın ve 10a kadar sayın. Bırakın.

Sırtüstü atın,
bacaklarınızı teker
teker yerden 15
cm yukarıda olacak
şekilde kaldırmaya
çalışın.



Sırtüstü yatın. Her iki eliniz ile bir
bacağınızı kavrayarak tutun. Yavaşça
yukarıya düz bacak kaldırına kadar
yardım edin. Bu arada diğer bacağınızın
yatakta düz pozisyonunda olmasına dikkat
edin. Bacağınızın arkasındaki gerilmeyi
hissettiđiniz zaman 20 saniye tutun.

Bacağınızı indirip dinlenin ve
5 kez her 2 bacakta
tekrar edin.



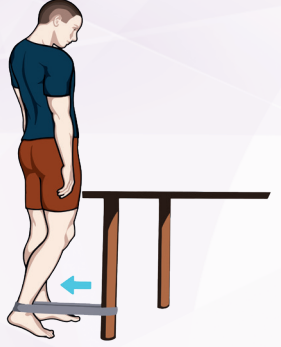
Düz oturun. Ayak
bileđinizi kendinize
doğru ve aşığıya iterek
ayak bileđi pompalama
egzersizini saat başı 3-5
kez tekrar edin.



Dört Yönlü Diz Kuvvetlendirme Egzersizleri

Bant bir masa kenarına bağlayın, bir ayağınızı içe alın. Geriye doğru bantı hafifçe çekin.

Egzersiz No
9



Aynı pozisyonda sol ayağınız bantın içinde sağ ayağınız dışarıda iken bantı içeri doğru çekin.

Egzersiz No
10

Egzersiz No
11

Bantı bir ayağınız içeride kalacak şekilde hafifçe öne doğru çekin.

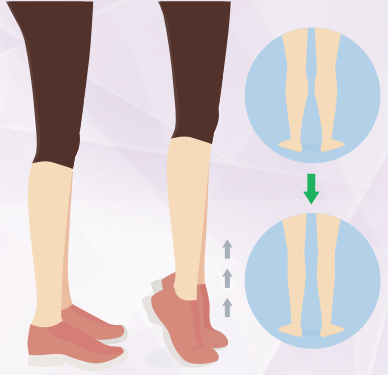


Egzersiz No
12



Bantı dizinizin üzerine yerleştirin. Dizinizi düzeltecek kadar düzgünlüğü sağlayana kadar geriye çekin. 10 a kadar sayın.

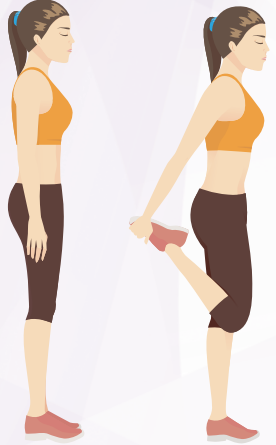
Ayakta dik durun.
Dizlerinizin düz halini
bozmadan
parmak ucunda yavaşça
yükselin.
Dizlerinizi gergin tutarak
5 saniye bekleyin ve inin.



Egzersiz No
13

Egzersiz No
14

Bir kol boyu uzakta olacak ve hasta
bacak dış tarafta kalacak şekilde
duvara yan durun. Sağlam taraftaki
el ile duvardan destek alın. Diğer
el ile yaralanmış bacağın ayak
bileğinden tutarak topuğu kalçanıza
doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 30
saniye bekledikten sonra gevşeyin.



Egzersiz No
15

Ayakta dik durun.
Kollarınızı 90
dereceye kadar
kaldırın. Ayaklarınızı
omuz genişliğinde
açık pozisyonda
iken dizlerinizi 90°
bükerek çömelin,
5 saniye bekleyin.





Egzersiz No
16

Bosu üzerinde statik
denge egzersizi.

Egzersiz No
17

Ayakta bir adım atacak gibi durun ve her iki kollarınızı 90 derece öne doğru uzatın. Bu pozisyonda 1-2 saniye durduktan sonra yavaşça 30 derece kadar çömelin. Sonra yavaşça geriye dönün ve diğer bacağınızla yapın.



Egzersiz No
18



Ters adımlama egzersizi.
Ellerinize 1kg ağırlık alın. Bir adımınızı geriye alın. Öne doğru gitmeden vücudunuzu şekildeki gibi düz tutmaya çalışın.

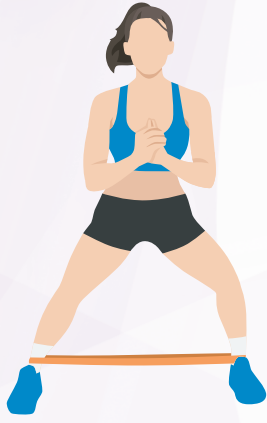


Egzersiz No
19

Oturduğunuz sandalyenin bir ayağından lastik bantı geçirin. Ayağınızı içine geçirin. Öne doğru uzatın. Dizinizi düzeltmeye çalışacak şekilde öne doğru yavaşça uzatın. 10a kadar sayın.

Egzersiz No
20

Therabant ile her iki yana ayakbileğine bağlı bantı açma Ayakta dirençli bantların içine bacaklarınızı geçirin. Yanlara doğru yavaş yavaş yürüyün.



Egzersize İlişkin Uyarılar

- Ağrı oluştuğunda egzersize devam etmeyin. Hafif bir kas ağrısı önemsizdir.
- Germe egzersizlerinde 20 saniye (20 ye kadar sayın) koruyun.
- Cesaretinizi yitirmeyin. Başarı genellikle uzun çalışma sonrasında ortaya çıkacaktır.
- Nefes alıp vermeye özellikle dikkat edin! Zorlayarak soluk alıp vermek yerine, düzenli aralıklarla 4 saniye nefes alın, 7 saniye bekleyin ve 8 saniyede boşaltacak şekilde soluk alıp vermeye devam edin.