



TC Sağlık Bakanlığı

## BOYUN GERME EGZERSİZLERİ

meltem  
hastanesi

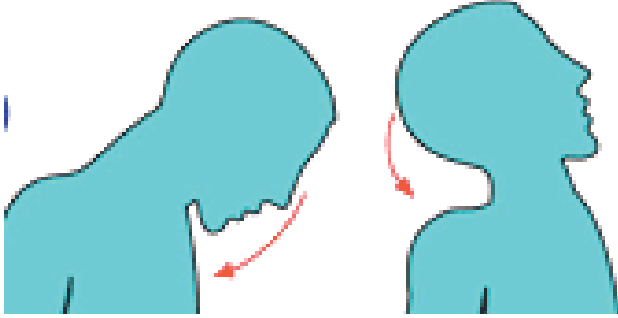
KOD.HB.YD.08

Yayın Tarihi: 27.12.2018

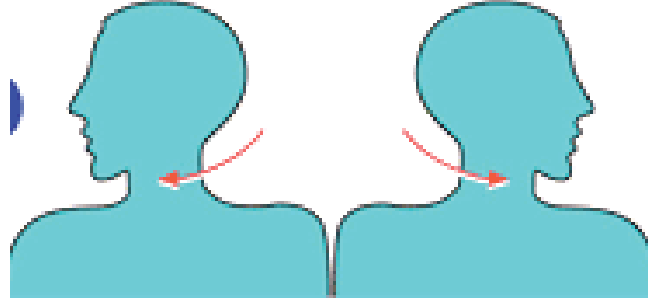
Revizyon Tarihi:

Revizyon No:

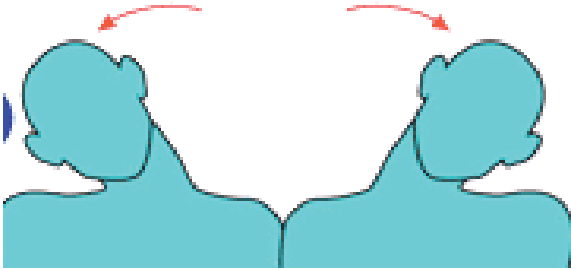
Boynunuzu gererek başınızı öne arkaya doğru hareket ettiriniz. Bu pozisyonda yavaşça esnetin 3 sn bekleyip gevşeyin.



Başınızı sağa, sola çeviriniz. Bu pozisyonda yavaşça esnetin 3 sn bekleyip gevşeyin.



Başınızı kulaklar omuza yaklaşacak şekilde yana yatırınız. Bu pozisyonda yavaşça esnetin 3 sn bekleyip gevşeyin.



Şekildeki gibi, elinizi kulağınızın üzerine yerleştirin boynunuzu zıt kulağınıza doğru yavaşça esnetin 3 sn bekleyip gevşeyin.



Hareketleri günde 2 kez, 10 tekrarlı yapınız