



TC Sağlık Bakanlığı

DİZ GERME EGZERSİZLERİ

meltem
hastanesi

KOD.HB.YD.06

Yayın Tarihi: 27.12.2018

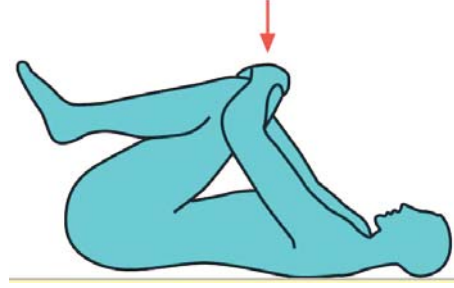
Revizyon Tarihi:

Revizyon No:

Bir yerden destek alarak ,hasta dizi bükün ve eliniz yardımı ile topuğunuzu kalçaya kadar çekin. Uyluk önünde gerilme hissedin. Bu pozisyonu 5 saniye koruyun



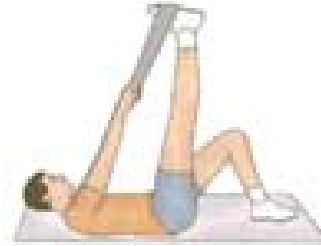
Şekildeki gibi yan yatın, üstteki bacağınızı geriye doğru bükün. Uyluk önünde gerilme hissedin. Bu pozisyonu 5 saniye koruyun



Bacaklar düz olacak şekilde yüzüstü yatın. Hasta dizinizi bükerek kalçanıza doğru yavaşça yaklaşırın. Ağrı duyduğunuz noktada aşağı indirin.



Sırtüstü yatarken, bir bacağınız bükük dururken diğer bacağınızı diz düz olacak şekilde bir çarşaf yardımı ile yerden kaldırın, uyluk arkasında gerilme hissedin. Bu pozisyonu 20-30 sn koruyun



Hareketleri günde 2 kez, 10 tekrarlı yapınız.