



TC Sağlık Bakanlığı

DİZ KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ

meltem
hastanesi

KOD.HB.YD.07

Yayın Tarihi: 27.12.2018

Revizyon Tarihi:

Revizyon No:

Hasta dizinizin altında bir havlu rulosu olacak şekilde oturun, Havluya bastırıp 5 saniye dizinizi gererek bacağınızı düzleştirin



Bacaklarınızı düz uzatarak oturun ve dizlerin arasına yastık koyun. Dizlerinizi bükmeden 5 sn yastığı sıkıştırın



Hasta bacağınızı düz, diğer ayak tabanı yerde olacak şekilde dizi bükülü tutun. Hasta bacağın uyluk kaslarını kasın ve yavaşça yerden 15-20 cm. kaldırın. 5 saniye tutup gevşeyin.



Hasta bacak yukarı gelecek şekilde yan yatın, dizi düz tutarak bacağı 45 dereceye kadar yavaşça yukarı kaldırın, 5 saniye tutun.



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



Yüksek bir sandalyeye diziniz 90 derece bükük olarak oturun. Dizleriniz arasına koyduğunuz yastığı 5 saniye sıkıştırıp gevşeyin.



Yüksek bir sandalyeye dizinizi 90 derece bükük olarak oturun. Bacağınızı diziniz düz olana kadar kaldırın, 5 saniye bekleyin indirin



Duvara dönüp ayaklarınızı duvardan 30 cm. ileriye koyup omuz genişliğinde açın. Belinizi düz olacak şekilde duvara yaslayın aşağı doğru çömelin.



Hareketleri günde 2 kez, 10 tekrarlı yapınız