



T.C. Sağlık Bakanlığı

# OMUZ KUŞAĞI EGZERSİZLERİ

meltem hastanesi

KOD.HB.YD.01

Yayın Tarihi: 27.12.2018

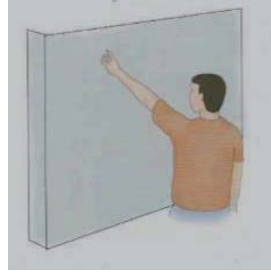
Revizyon Tarihi:

Revizyon No:

Hasta kolunuz aşağı doğru serbest bırakın, diğer kolunuzla destek atarak ve hafifçe eğilerek öne-arkaya, sağa-sola, dairesel hareketlerle sallayın



Dirseğiniz düz olacak şekilde parmaklar ile duvara tırmanma hareketi yapın, en yüksek noktada 5 sn durun. Aynı hareketi önde ve yandan tekrarlayın



Yüzünüz duvara dönük ve kolunuz gövdeye bitişik durun. Dirseğiniz 90 derece bükülükten yumruğunuzla öne doğru 5 sn duvarı itin.



Sırtınız duvara dönük ve kolunuz gövdeye bitişik durun. Dirseğiniz 90 derece bükülükten omuzu hareket ettirmeden dirsekte duvarı geriye doğru 5 sn. itin.



Duvarın yanında, kolunuz gövdeye bitişik durun. Dirseğinizle duvarı dışa doğru 5sn itin.



Duvarın köşesinde kolunuz gövdeye bitişik durun. Dirseğiniz 90 derece bükülü iken kolunuzla duvarı içeri doğru 5 sn itin



Sopayı dirsekleriniz düz olacak şekilde başınızın üzerine kaldırın, 5 sn durun ve indirin



Sopayı, dirseğiniz düz olacak şekilde yandan yukarı doğru kaldırın 5 sn durun ve indirin. Omuzunuzu kaldırmayın ve yana eğmeyin



İki elinizle arkadan yere paralel tuttuğunuz sopayı dirsekleriniz düz olacak şekilde geriye doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn durun ve gevşeyin



Duvar köşesinde, bacaklar omuz genişliğinde, omuz ve dirsekler 90 derece bükülü, dirsekler omuz hizasında olacak şekilde duvara yaslanın, öne doğru esneyin.



Kolunuzu dirsekten tutarak omuz hizasında, göğüsün önünde vücudun karşı tarafına doğru 5sn gerin.



Ayakta dururken kollarınızı arkada birleştirin, elleriniz kenetlenmiş durumda gövde sabit olarak arkaya doğru uzatın

