T. C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
İstanbul Tıp Fakültesi
İç Hastalıkları Anabilim Dalı
Geriatri Bilim Dalı

Uzun Süre Oturan Bireyler İçin Tüm Vücut Egzersiz Önerileri

1.

Başınızı öndeki sabit duran parmağınıza değdirin sonra çenenizi yapabildiğiniz kadar geriye çekin

2.

Sandalyede otururken eğilebildiğiniz kadar öne doğru eğilin, sonra doğrulun

3.

Sandalyeden destek alarak ardışık şekilde gövdenizi sağ ve sol tarafınıza doğru çevirin

4.

Sandalyede otururken kolu baş üzerine uzatıp yukarı ve yan tarafa doğru esneyin

5.

Sandalyede otururken başınızı elinizle çekerek yana doğru esnetin

6.

Sandalyede otururken elleriniz başın arkasında kenetli iken gövdenizi geriye doğru esnetin, sonra doğrulun

7.

Sandalyede otururken elleriniz başın arkasında, ardışık şekilde gövdenizi sağ ve sol çaprazınıza doğru esnetin

8.

Sandalyede otururken kolunuzu karşı omza doğru uzatıp diğer elle esnetin

9.

Sandalyede otururken her iki kolunuzu yanlara açıp yukarıya doğru uzatıp indirin

10.

Sandalyede otururken kolunuzu öne doğru uzatıp el bileğinize aşağı ve yukarı doğru germe uygulayın

11.

Sandalyede otururken omuzlarınızı geriye çekerek kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırıp bırakın

12.

Sandalyenin kenarlarından destek alarak gövdenizi yukarı doğru kaldırın, sonra oturun

13.

Sandalyede otururken bacağınızı öndeki bir yükseltiye uzatıp öne doğru esneyin

14.

Sandalyede otururken dizinizi karnınıza doğru çekin

15.

Sandalyede otururken dizinizi öne doğru uzatın

16.

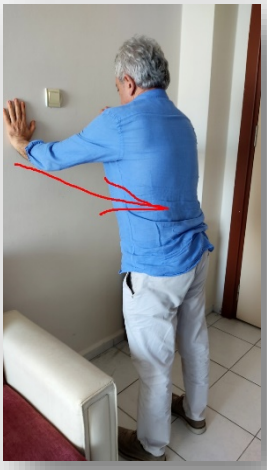
Sandalyede otururken ardışık şekilde parmak ucu ve topuklarınızı yerden kaldırın

17.

Sandalyeden ayağa kalkıp oturun

18.

Ayakta iken belinizi öne doğru esneterek gövdeye arkaya doğru uzatın



19.

Ayakta, kollar duvara dayalı iken dirsekleri büküp uzatın

20.

Ayakta, kollar duvara dayalı ve bir bacak önde iken arkadaki bacağı bükmeden öne doğru esneyin

Egzersizlerle İlgili Genel Tavsiyeler

- **Bu egzersizler kas, eklem ve bağlarınızın güçlendirilmesi, esnekliğinizin artırılması ve dengenizin geliştirilmesi için hazırlanmış tedavi edici bir hareket programıdır.**
- **Egzersizler fotoğraflarda gösterilmiştir, fotoğrafların yanında o egzersizin sıra numarası ve kısaca tanımı yapılmıştır.**
- **Egzersizleri yaparken fotoğraflarda gösterildiği sıraya uymaya özen gösterin.**
- **Egzersizlerde her bir harekette en az 2-3 saniye kadar bekleyin ve ardından yaklaşık 2-3 saniye kadar gevşeme süresi bırakın.**
- **Egzersizleri yaparken nefesinizi tutmamak için 1-2-3-4-5 diye sesli olarak sayabilirsiniz.**
- **Egzersizlere beş tekrarlı başlayın, bir müddet sonra 10 tekrara çıkabilirsiniz. İleriki günlerde bir dakika dinlenme arası verdikten sonra ikinci 10 tekrarı da yapabilirsiniz.**
- **Egzersizleri yemekten hemen sonra veya aç iken yapmayın. Egzersizleri uygulamak için en ideal vakit yemeklerden 1-2 saat sonra yapılmasıdır.**
- **Egzersiz yaparken kan şekerinizin düşmesi ihtimaline karşı yanınızda şekerli yiyecek-içecek bulundurun.**
- **Egzersizleri yaparken ve bitirdikten sonra 10-15 dakika kadar hafif ağrı ve sızlama olması normaldir.**
- **Kronik ağrınız varsa ya da egzersiz sırasında ağrınız olursa doktorunuzun verdiği ağrı kesiciyi egzersizlerden 20 dakika önce almanız egzersizleri daha konforlu yapmanızı sağlayabilir.**
- **Egzersizleri yaparken ağrı veren hareketi bıraktığınız halde ağrı 10-15 dakikadan daha uzun süre devam ediyorsa o egzersiz size fazla gelmiş olabilir. Bu durumda egzersizin şiddetini ve sayısını düşürün, ağrı yine devam ediyorsa egzersizi bırakın.**
- **Egzersiz sırasında tansiyon düşmesi, kan şekeri düşmesi gibi sebeplere bağlı olarak baş dönmeniz olursa o egzersiz seansını iptal edin.**

Not: Fotoğraf çekiminde model olan İstanbul Tıp Fakültesi Mensubu Sayın İsmet Takım Bey'e teşekkür ederiz.