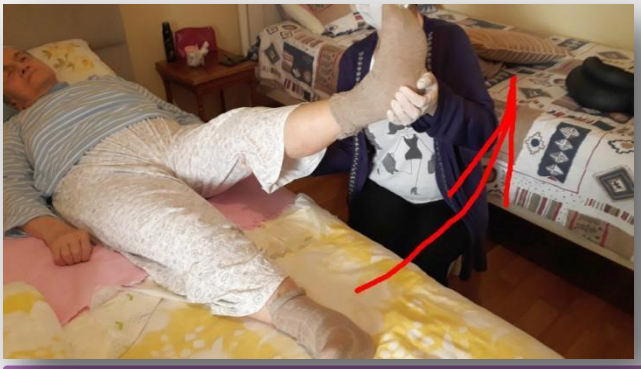
Doktor Fizyoterapist Cihan KILIÇ

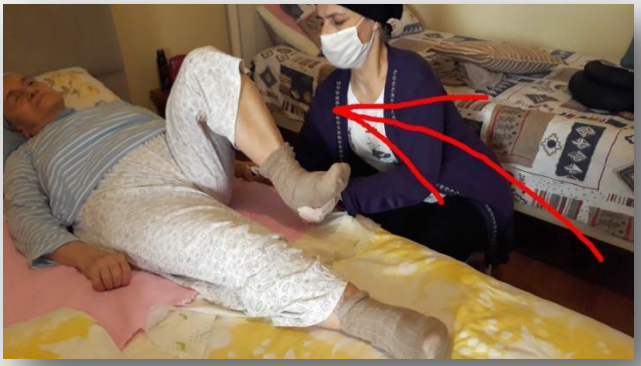
Yatağa Bağımlı Hastalar İçin Örnek Egzersiz Programı

1. Sırtüstü yatarken ayak bileğini yukarı - aşağı doğru hareket ettirme

2. Sırtüstü yatarken bacağı yana doğru açıp - kapama

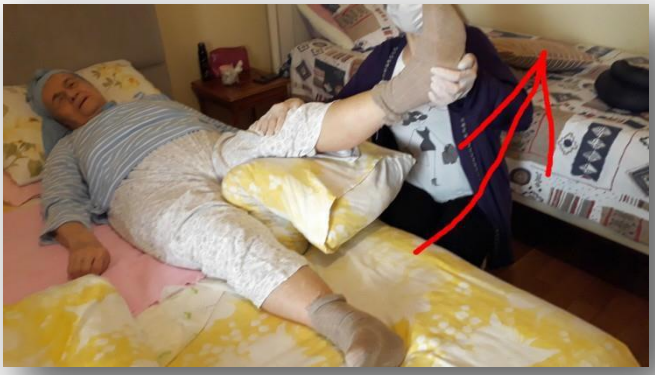


3. Sırtüstü yatarken düz bacak kaldırma

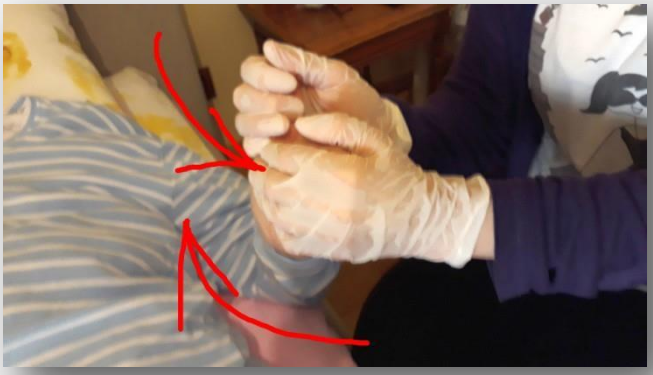
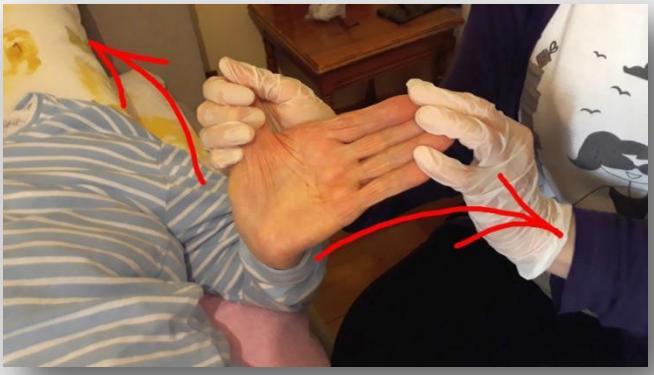


4. Sırtüstü yatarken dizi karna doğru çekip - uzatma

5. Sırtüstü yatarken kalçayı içe – dışa doğru çevirme



6. Diz altına yastık koyup dizi uzatıp - bükme

7. Yumruk yapıp - açma

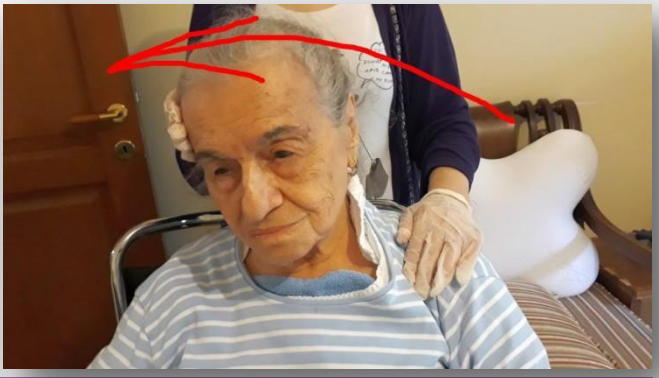
8. El bileğini büküp - açma

9. Önkolu yukarı - aşağı doğru çevirme

10. Dirseği büküp - açma

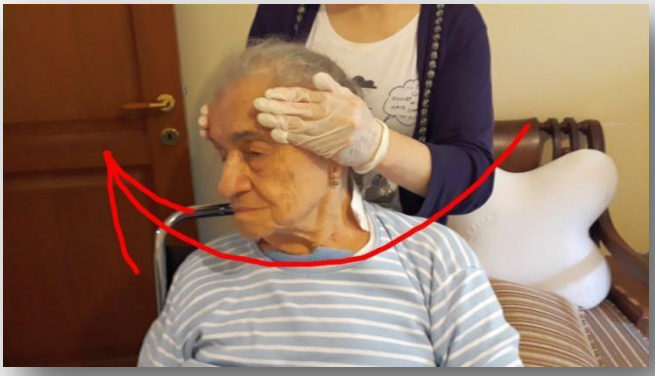
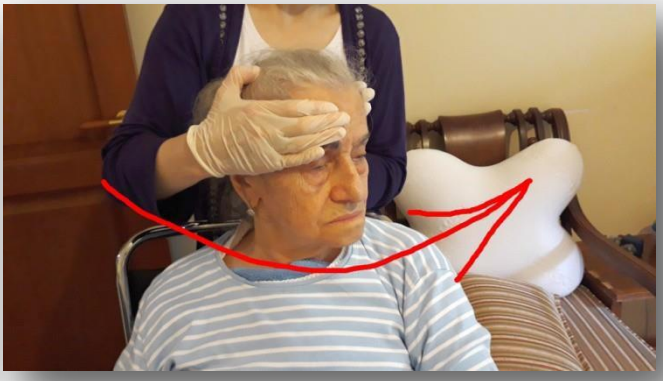
11. Kolu baş üzerine doğru kaldırma

12. Kolu karşı omuza doğru getirip – yana açma



13. Başı sağa ve sola doğru bükme

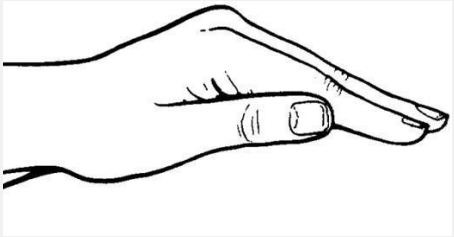
14. Başı öne ve arkaya doğru bükme

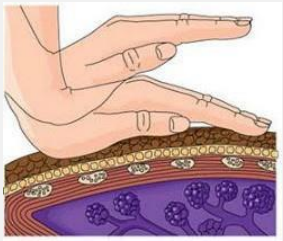



15. Başı sağa ve sola doğru çevirme

16. Gövdeyi öne doğru bükme

Öksürmeye Yardımcı Olmak İçin Tavsiyeler





17. Eller kubbe şeklinde hırıltılı bölgeye 1-2 dakika hafifçe vurun

18. Sonra elleri şekildeki gibi açarak, hırıltılı bölgeyi, hasta nefesini verirken 1-2 dakika sallayın

19. Öksürük hissi geldiğinde akciğer yönüne doğru sabit destek uygulayın

Egzersizlerle İlgili Genel Tavsiyeler

- Bu egzersizler eklem, kas ve bağlarınızın güçlendirilmesi, esnekliğinizin artırılması ve dengenizin geliştirilmesi için size özel olarak hazırlanmış tedavi edici hareket programıdır.
- Egzersizlere yemekten hemen sonra başlamayın, aç iken de egzersiz yapmayın. En uygunu yemeklerden 1-2 saat sonra egzersiz yapmaktır.
- Egzersiz yaparken kan şekerinizin düşmesi ihtimaline karşı yanınızda şekerli yiyecek-içecek bulundurun.
- Ağrınız varsa doktorunuzun verdiği ağrı kesiciyi egzersizlerden 20dk. önce almanız egzersizleri daha konforlu yapmanızı sağlayabilir.
- Egzersizler fotoğraflarda gösterilmiştir, fotoğrafların altında o egzersizin sıra numarası ve ismi kısaca yazılmıştır.
- Egzersizleri yaparken fotoğraflarda gösterildiği sıraya uymaya özen gösterin.
- Egzersizlerde her bir hareketi en az 2 saniye sürecek şekilde uygulayın ve ardından yaklaşık 3 saniye kadar bir gevşeme süresi bırakın.
- Egzersizleri yaparken nefesinizi tutmamak için 1-2-3-4-5 diye sesli olarak sayabilirsiniz.
- Egzersizlere 5 tekrarlı başlayın, bir müddet sonra 10 tekrara çıkabilirsiniz. İleriki günlerde 1 dakika dinlenme arası verdikten sonra ikinci 10 tekrarı yapabilirsiniz.
- Egzersizleri yaparken ve bitirdikten sonra 10-15 dakika kadar hafif ağrı ve sızlama olması normaldir.
- Egzersizler sırasında ağrı veren hareketi bırakmanıza rağmen 10-15 dakikadan daha uzun süre devam eden ağrı oluyorsa o hareket size fazla gelmiş olabilir. Böyle bir durumda egzersizin şiddetini ve sayısını düşürün, ağrı yine de devam ederse o egzersiz seansını sonlandırın.
- Tansiyon düşmesine bağlı olarak baş dönmeniz olursa baş dönmenizin olduğu egzersiz seansında ayakta yapılan hareketleri iptal edin.
- Egzersizleri 1 ay kadar uyguladıktan sonra kas gücü, esneklik ve dengeyi geliştirmek için egzersizlerin çeşidi, şiddeti ve süresinde değişiklik yapmak gerekebilir. Örneğin kas gücünü artırmak için; yarım kiloluk ağırlıkları 1kg.'a ve 2X10 egzersiz tekrarlarını 2X15'e çıkarabilirsiniz.