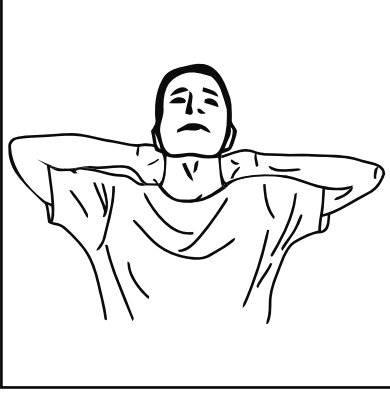


BOYUN AĞRILI HASTALAR İÇİN EV EGZERSİZ PROGRAMI

EKLEM HAREKET AÇIKLIĞI EGZERSİZLERİ



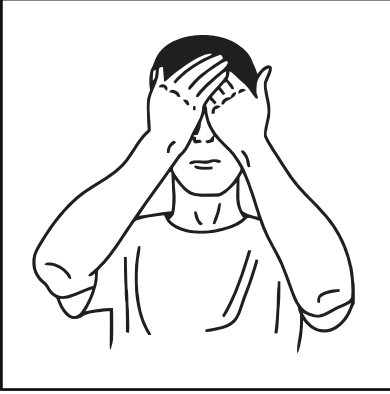
Ayakta ya da otururken ellerinizi ensenize koyun. Boynunuzu nazikçe arkaya doğru esnetin, bu esnada omuz küreklerinizi yaklaştrın.



Başınızı yavaşça kulağınızı omzunuza değecek kadar sağa eğmeye çalışın. Yavaşça doğrultun. Aksi yöne tekrarlayın.



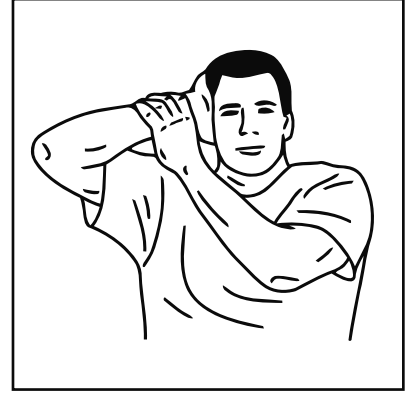
Başınızı yavaşça sağa dödürün ve üç saniye böyle durun. Dinlenin, Aynı hareketi aksi yönde tekrar edin.



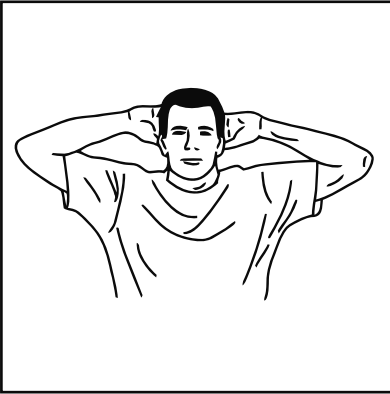
Eller alna koyulur, baş öne doğru itilmeye çalışılırken ellerle engel olunmaya çalışılır, 10'a kadar sayılır ve bırakılır.



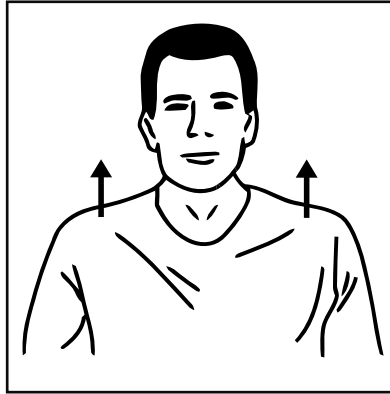
Sağ el yüzün sağ tarafına koyulur ve baş sağa doğru itilmeye çalışılırken ellerle engel olunmaya çalışılır, 10'a kadar sayılır ve bırakılır. Diğer taraf için tekrarlanır.



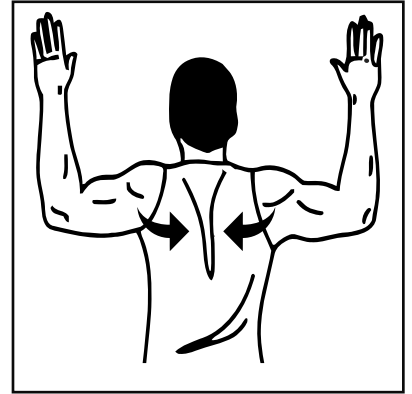
El alına konulur. Elin direncine karşı baş sağa dönmeye zorlanır. Bu durumda 10'a kadar sayılır. Hareket el değiştirerek aksi yönde tekrarlanır.



Eller başın arkasına (enseye değil) koyulur ve baş arkaya doğru itilmeye çalışılırken ellerle engel olunmaya çalışılır. 10'a kadar sayılır ve bırakılır.



Kollar yana sarkık, dik durumda iken omuzlarınızı yukarı kaldırın ve derin nefes alın, indirirken nefesinizi verin. Aynı hareketi ellerinizde birer kg'lık ağırlıklarla tekrarlayın.



Kollar serbest halde iken omuzlarınızı önden arkaya ve arkadan öne çevirin. Daha sonra omuz küreklerinizi birbirine yaklaştrın, 5-10 sn bu şekilde kalın.