



T.C. Sağlık Bakanlığı

OMUZ EGZERSİZ PROGRAMI



Dirseği bükerek, yumruğunuzla duvarı öne doğru itin, 10'a kadar sayın serbest bırakın. Aynı hareketi duvara sırtınız dönük olarak, geriye doğru yapın. Bu hareketi yaparken gövde desteğini kullanmamaya dikkat edin (Dirsek bükülü olmalıdır).



Duvarı şekildeki gibi yan durarak itin 10'a kadar sayın serbest bırakın gövde desteğini kullanmamaya dikkat edin. Gövdenizle kolunuzun arasına bir yastık koyarak sıkıtırıp 10'a kadar sayın serbest bırakın.



Sırt üstü yatarken dizler bükülü pozisyonda, omuz genişliğinde açık olan kollarınızla tuttuğunuz sopayı yukarı başınızın üstüne kaldırmak için yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün (Dirsekler düz olmalıdır).



Sırt üstü yatarken dizler bükülü pozisyonda hasta tarafın avuç içine gelecek şekilde sopayı tutun ve sağlam elinizin yardımıyla yana doğru açın ve yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün (Yana açılan kolun dirseği düz olmalıdır).



Şekildeki gibi hasta taraf avuç içine yerleştirdiğiniz sopayı, sağlam taraftan dışa doğru itip yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün (Kolunuz gövdeye yapışık, dirsek bükülü olmalıdır).



Omuz genişliğinde açık olan kollarınızla gövde arkasında tuttuğunuz sopayı şekildeki gibi dirseklerinizi bükerek yukarı kaldırmak için yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün.



Sırt üstü pozisyonda yatarken hasta taraftan tuttuğunuz uygun miktardaki ağırlığı yavaşça başınızın üzerine doğru kaldırmak için yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün (Dirsek düz olmalıdır).



Sırt üstü pozisyonda hasta taraftan tuttuğunuz uygun miktardaki ağırlığı şekildeki gibi yana açın sonra yavaşça karşı omuza götürün.



Yan yatış pozisyonunda hasta taraftan tuttuğunuz uygun miktardaki ağırlığı, gövde yanından başınıza doğru yavaşça kaldırmak için yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün (Dirsek düz olmalıdır).



Yan yatış pozisyonunda şekildeki gibi hasta taraftan tuttuğunuz uygun miktardaki ağırlığı yukarı doğru kaldırmak için yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün (Dirsek bükülü pozisyonda olmalıdır).



Hasta tarafla uygun miktarda tuttuğunuz ağırlığı Şekilde gibi 6nden yukarı doğru kaldırıp yavaŐa baŐlangıĉ pozisyonuna geri d6n6n (Dirsek d6z olmalıdır).



Ayakta hasta tarafla uygun miktarda tuttuğunuz ağırlığı yandan yukarı doğru kaldırın sonra yavaŐa baŐlangıĉ pozisyonuna geri d6n6n (Dirsek d6z olmalıdır).



Hasta taraftaki kolu g6vde arkasına getirin, Şekildeki gibi bir bez yardımıyla sağlam kol ile yukarı doğru ĉekin ve yavaŐa geri bırakın (Sırt keseleme hareketi gibi).



Eller omuz genişliğinde aĉık olacak Şekilde, tuttuğunuz sopayı baŐsınızın 6zerine doğru kaldırın, yavaŐa baŐlangıĉ pozisyonuna geri d6n6n (Dirsekler d6z olmalıdır).



Hasta taraflın avuĉ iĉine gelecek Şekilde sopayı tutun ve sağlam elinizin yardımıyla kolunuzu yana doğru aĉın ve yavaŐa baŐlangıĉ pozisyonuna geri d6n6n (Yana aĉılan kolun dirseği d6z olmalıdır).



Sağlam tarafla bir yerden destek alarak 6ne doğru eğik pozisyonda durun, hasta taraf elinizle uygun miktarda tuttuğunuz ağırlığı 6ne arkaya doğru sallayın.



Sağlam tarafla bir yerden destek alarak 6ne doğru eğik pozisyonda durun, hasta taraf elinizle uygun miktarda tuttuğunuz ağırlığı sağa sola doğru sallayın.



Sağlam tarafla bir yerden destek alarak 6ne doğru eğik pozisyonda durun, hasta taraf elinizle uygun miktarda tuttuğunuz ağırlıkla dairesel hareketler yapın(iĉten dışa-dıŐtan iĉe)



Duvara y6z6n6z d6n6k ayakta dik durun. Elinizi duvara doğru uzatın. Dirseğiniz d6z olacak Şekilde parmaklarınız yadımla yukarı tırmanırken duvara yaklaŐın. Uzandığınız en 6st noktada omuzunuz gergin pozisyonda 10'a kadar sayın. Aynı hareketi aŐađıya doğru yaparak baŐlangıĉ pozisyonuna d6n6n.



Duvara yan d6n6k ayakta dik durun. Elinizi duvara doğru uzatın. Dirseğiniz d6z olacak Şekilde parmaklarınız yadımla yukarı tırmanırken duvara yaklaŐın. Uzandığınız en 6st noktada omuzunuz gergin pozisyonda 10'a kadar sayın. Aynı hareketi aŐađıya doğru yaparak baŐlangıĉ pozisyonuna d6n6n.

6NERİLER

- Ağrılı omuz 6zerine yatmayınız. Ağır iŐler yapmayınız.
- Őikayetlerinizin artması durumunda hekiminize, egzersizlerle ilgili sorularınızı fizyoterapistinize danıŐınız.
- * Egzersizleri en az 3 ay s6reyle, g6nde 3 kez 15 tekrarlı d6zenli yapınız.

Fizyoterapist