



T.C. Sağlık Bakanlığı

BOYUN EGZERSİZ PROGRAMI



Ellerinizi başınızın arkasında birleştirin. Başınızı arkaya doğru iterken ellerinizle harekete engel olunuz. 5'e kadar sayıp gevşeyin. Yapacağınız egzersiz sırasında boyunda gözle görülür bir hareket açığa çıkmayacak. Aşırı bir itme yapmanıza gerek yoktur.



Ellerinizi alnınıza koyun. Başınızı öne doğru itmeye çalışırken ellerinizle de harekete engel olun. 5'e kadar sayıp gevşeyin. Yapacağınız egzersiz sırasında boyunda gözle görülür bir hareket açığa çıkmayacak. Aşırı bir itme yapmanıza gerek yoktur.



Elinizi başınızın sağ yanına koyun. Başınızı elinize doğru iterken elinizle de harekete engel olun. 5'e kadar sayıp gevşeyin. Yapacağınız egzersiz sırasında boyunda gözle görülür bir hareket açığa çıkmayacak. Aşırı bir itme yapmanıza gerek yoktur.



Elinizi başınızın sol yanına koyun. Başınızı elinize doğru iterken elinizle de harekete engel olun. 5'e kadar sayıp gevşeyin. Yapacağınız egzersiz sırasında boyunda gözle görülür bir hareket açığa çıkmayacak. Aşırı bir itme yapmanıza gerek yoktur.



Ayakta dik durur pozisyonda veya otururken elleri göğüs hizasında birleştirip birbirine bastırın ve 5'e kadar sayıp gevşeyin.



Ayakta dik durur pozisyonda veya otururken elleri kenetleyerek çekin ve 5'e kadar sayıp gevşeyin.



Başınızı yavaşça omuzunuza doğru sağa eğmeye çalışın, burada 5'e kadar sayıp aynı hareketi ters yöne tekrarlayın.



Aşırı zorlamadan, başınızı çeneniz göğsünüze değecek şekilde öne eğmeye çalışın. Burada 5'e kadar sayıp başınızı yavaşça arkaya doğru götürün 5 e kadar sayıp orta hatta dönün ve dinlenin.



Başınızı yavaşça sağa döndürün burada 5'e kadar sayın ve aynı hareketi ters yöne tekrarlayın 5 e kadar sayın. Orta hatta dönün, dinlenin.



Ayakta dik durur pozisyonda veya otururken omuzlarınızla önden arkaya doğru büyük daireler çizin.



Ayakta dik durur pozisyonda veya otururken ellerinizi belinize yerleştirin. Omuzlarınızı ve kollarınızı geriye doğru götürün. Son noktada 5'e kadar sayıp gevşeyin.

ÖNERİLER

- Başınız ve sırtınız dik pozisyonda kollarınız destekli dik oturmaya çalışın.
- Masa başı işle uğraşıyorsanız 2 saatte bir ara vererek hafif germe hareketleri yapın.
- Ağır çanta taşımayın, fazla yorucu el işi yapmayın ve uzun süre aynı pozisyonda kalmayın.

* Egzersizleri en az 3 ay süreyle, günde 3 kez 15 tekrarlı düzenli yapınız.

Fizyoterapist