



T.C. Sağlık Bakanlığı

## KALÇA EGZERSİZ PROGRAMI



Yatakta her iki bacak düz olacak şekilde yarı yatar pozisyonda oturun. Dizinizin altına küçük bir yastık yerleştirin. Yastığı dizinizle yere doğru bastırın, 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



Sırtüstü uzanın. Ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Kalçayı ve dizi bükerek, bacağınızı göğsünüze doğru çekin (şekildeki gibi). Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi daha rahat yapmak için diğer dizinizi bükebilirsiniz.



Sırtüstü uzanın. Ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Bacağınızı düz olarak yana doğru açın, yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi daha rahat yapmak için diğer dizinizi bükebilirsiniz.



Sırtüstü uzanın. Ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın (diğer bacağı bükün). Bacağınız düz olacak şekilde 20 cm yukarı kaldırın 10'a kadar sayın, yavaşça bırakın. Hareketi daha rahat yapmak için diğer dizinizi bükebilirsiniz.



Yan yatın. Altta kalan bacağı bükün. Üstteki ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Pozisyonu bozmadan, yukarıya kaldırın, yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



Yüzükoyun yatın. Ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Bacacağınızı düz olarak, kalçadan itibaren kaldırın, yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



Yüzükoyun yatın. Ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Dizinizi şekildeki gibi bükün, yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



Yatakta her iki bacak düz olacak şekilde yarı yatar pozisyonda oturun. Ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Bacanın altına kalın bir yastık koyun, dizinizi bükülü pozisyondan düz pozisyona getirin, 10'a kadar sayın, gevşeyin.



Oturur pozisyonda, ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Ayağınızı diziniz düz pozisyona gelene kadar kaldırın, 10'a kadar sayın ve indirin.

- Hareketler ağrısız taraftaki bacak için de yapılabilir.
- Şikayetlerinizin artması durumunda hekiminize, egzersizlerle ilgili sorularınızı fizyoterapistinize danışınız.

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

**Fizyoterapist**