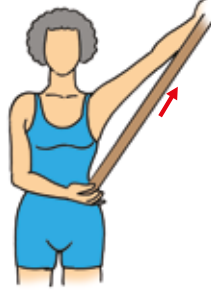


OMUZ EGZERSİZLERİ

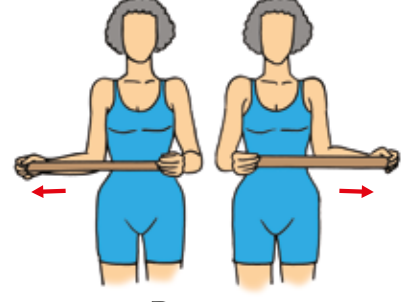
Her egzersizi defa yapınız. Her egzersizde 'e kadar sayınız.
Egzersizleri günde kez yapınız.

SOPA EGZERSİZLERİ

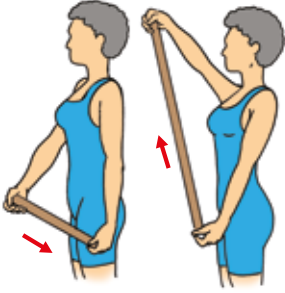
Omuzun çeşitli yönlerdeki hareketini korumak ve geliştirmek amacıyla, eller arasına alınan bir sopa yardımıyla yapılan egzersizlerdir. Ellerinizin arasına alacağınız bir sopa yardımıyla, omuz ve dirseklerinizi resimlerde görülen pozisyonlarda tutarak resimlerdeki oklar yönünde hareket ettirin; sağlam (ağırsız) taraf yardımıyla ağırlı omza yana, dışarı, öne, arkaya ve içe açma hareketlerini yaptırın.



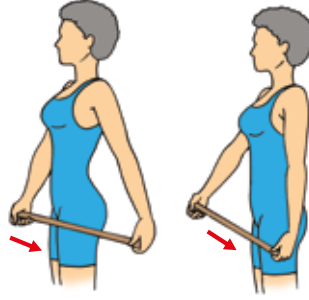
Yana açma



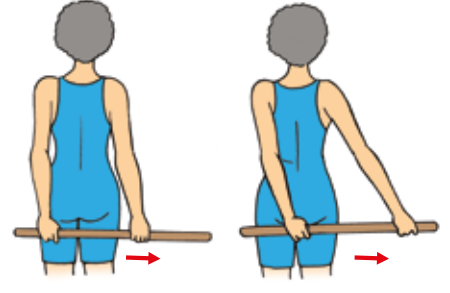
Dışa açma



Öne açma



Arkaya açma



İçe açma



KOLU ÖNDE SALLAMA

Masa kenarından tutun ve hafifçe öne doğru eğilin. Elinize bir ağırlık (ütü vb.) alın ve kolunuzu vücudunuzun önünde sağdan sola doğru sallayın.



KOLU YANDA SALLAMA

Önceki pozisyonunuzu bozmayın. Bu defa kolunuzu vücudun yanında önden arkaya doğru sallayın.

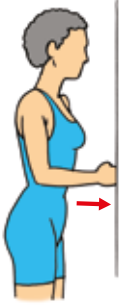


ÇEMBER ÇİZME

Kolunuz vücudunuzun önünde, saat yönünde ve saatin tersi yönünde çember çizin.



Duvara yan durun. Kolunuz gövdenize bitişik, dirseğiniz dik açıda, kolunuzu dışa doğru (duvara doğru) itin.



Duvara doğru dönün. Kolunuz gövdenize bitişik, dirseğiniz dik açıda, yumruğunuzla duvarı itin.



Kolunuz gövdenize bitişik, dirseğiniz dik açıda durarak, kolunuzu düz olarak geriye doğru itmeye çalışın. Omzunuzu hareket ettirmeyin (dirsekle duvarı itin).



Kolunuz gövdenizle bitişik, dirseğiniz dik açıda durarak, sağlam elinizle hasta el bileğinizi tutun, hasta kolunuzu dirsekten dışarıya ve içeriye doğru itin.



EL İLE GERME EGZERSİZİ

Omzun arka kapsülünü esnetmek amacıyla yapılır.

- ▶ Ağrılı taraftaki kolunuzu dirsekten bükerek ve eliniz sağlam taraftaki omzunuzu tutacak şekilde gövdenizin önünde çaprazlayın.
- ▶ Sağlam taraftaki elinizle karşı taraftaki dirseğinizi yukarıya doğru iterek omzun arkasındaki gerilmeyi hissedin.
- ▶ Hareketi tekrarlayın.

MDR/YRD28/R0

19.01.2013