



T.C. Sağlık Bakanlığı

BEL EGZERSİZ PROGRAMI



Düz bir zemine sırtüstü uzanın, şekildeki gibi başınızı öne doğru kaldırın, 5'e kadar sayın ve gevşeyerek başlangıç pozisyonuna dönün.



Sırtüstü yatar pozisyondayken, şekildeki gibi sağ dize doğru uzanarak kalkın, 5'e kadar sayın ve gevşeyerek başlangıç pozisyonuna dönün. Aynı hareketi sol taraf için tekrarlayın.



Sırtüstü yatar pozisyondayken her iki dizi bükün, dizlerin altından tutarak göğsünüze doğru çekin, 5'e kadar sayıp kolları gevşetin.



Sırtüstü yatarken sağ dizin altından tutarak, göğsünüze doğru çekin (yerdeki bacağın yataktan kalkmamasına dikkat edin), 5'e kadar sayıp gevşeyin. Aynı hareketi diğer bacak için tekrarlayın.



Sırtüstü yatarken, şekildeki gibi bez şeriti ayağınızın altından geçirin, her iki ucundan tutup bacağınızı düz olarak kaldırıp gerin(fazla zorlamayın), 5'e kadar sayıp gevşeyin (Diğer bacağın yataktan kalkmamasına dikkat edin). Aynı hareketi diğer bacak için tekrarlayın.

* Hareketleri yaparken nefesinizi tutmayın.



Yüzüstü yatar pozisyonda (karın altına küçük bir yastık koyun) kalça adalelerinizi kasın. 5'e kadar sayıp gevşeyin.



Yüzüstü yatar pozisyonda (karın altına küçük bir yastık koyun) şekildeki gibi bacağınızı düz olarak yukarıya kaldırın. 5'e kadar sayıp gevşeyin. Aynı hareketi diğer bacak ile tekrarlayın.



Yüzüstü yatar pozisyonda karın altına küçük bir yastık koyun, eller gövde yanında başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırın, 5'e kadar sayıp gevşeyin.

* Hareketleri yaparken nefesinizi tutmayın.

ÖNERİLER

- Masa başında uzun süreli oturmeyin. 2 saatte bir ara vererek, ayağa kalkıp hafif germe hareketleri yapın.
- Fazla kilolarınızı veriniz. İdeal kilonuzu koruyun.
- Bel boşluğunu destekleyen yastık kullanın.
- Masa yüksekliği göğüs kafesinin bittiği hizada olmalıdır.
- Kullandığınız bilgisayar tam karşınızda ve göz hizasında olmalıdır.
- Ağır kaldırmaktan (5-10 kg dan fazla) kaçınınız veya mutlaka yardım isteyin. (Ağırılığı kaldırıp indirirken dizlerinizin bükülü olmasına dikkat edin.)
- Taşıyacağınız objeleri, gövdenize mümkün olduğunca yakın tutarak iki kolunuzla eşit olarak taşıyın.
- Dönerken gövdenizle değil, ayaklarınızı kullanarak tüm vücut olarak dönün.
- Alçak seviyelere oturmeyin.
- Yatarken; sırtüstü yatarken dizlerinizin altına, yan yatarken ise dizleri büküp arasına yastık koyun.
- Ortopedik yatak kullanın.
- Yataktan kalkarken yan dönerek kalkın.
- Ağırli dönemde hareketlere ara verin.

Şikayetlerinizin artması durumunda hekiminize, egzersizlerle ilgili sorularınızı fizyoterapistinize danışınız.

* Egzersizleri en az 3 ay süreyle, günde 3 kez 10 tekrarlı düzenli yapınız.

Fizyoterapist