



T.C. Sağlık Bakanlığı

## KALÇA EGZERSİZ PROGRAMI



Sırt üstü yatın. Ağrılı taraftaki bacağı kalçadan göğsünüze doğru çekip son noktada 5'e kadar sayıp gevşeyin.



Sırt üstü yatın. Ağrılı taraftaki bacağı vücudun düzgünlüğünü bozmadan yana doğru açın. Son noktada 5'e kadar sayıp gevşeyin. Hareketi daha rahat yapmak için diğer dizi bükebilirsiniz.



Sırt üstü yatın. Ağrılı taraftaki bacağı kalçadan yukarıya doğru düz olarak kaldırın. Son noktada 5'e kadar sayıp gevşeyin. Hareketi daha rahat yapmak için diğer dizi bükebilirsiniz.



Ağrısız tarafınıza yan yatın. Ağrılı taraftaki bacağı yukarıya doğru kaldırın. Son noktada 5'e kadar sayıp bırakın.



Yüz üstü yatın. Ağrılı taraftaki bacağı kalçadan yukarıya doğru düz olarak kaldırın. Son noktada 5'e kadar sayıp gevşeyin.



Yüz üstü yatın. Ağrılı taraftaki bacağı dizden bükün. Son noktada 5'e kadar sayıp gevşeyin.

- 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