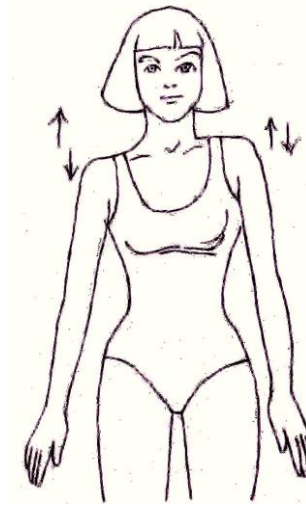


Duruş bozukluđunu önlemek için;

-Ayakta durarak bir omuzu yukarı doğru kaldırın ve indirin, daha sonra diğer omuz için aynı hareketi tekrarlayın (Egz:1)



Egzersiz : 1

-Her iki omuz ekleminizi dairesel hareket oluşturacak şekilde hareket ettirin. Bu hareket özellikle geriye doğru yapılmalıdır (Egz:2)



Egzersiz : 2

-Sandalyeye oturun. Ellerinizi ensenizde birleştirin ve vücutunuzu yukarı doğru gerin (Egz:3)



Egzersiz: 3

-Ayakta ellerinizi arkada birleştirin ve omuzlarınızı geriye doğru çekin (Egz.4)



Egzersiz: 4

Göğüs kaslarınızı kuvvetlendirmek için ;

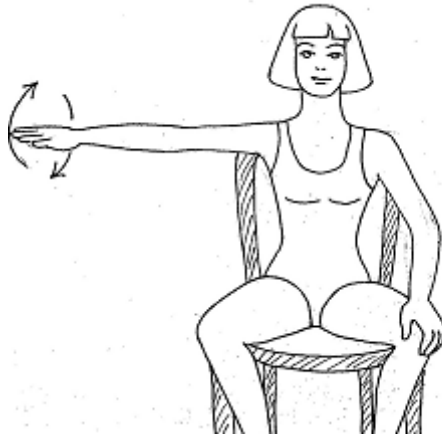
-Göğüs seviyesinde her iki elinizi birleştirerek ellerinizi itmeye çalışın ve gevşetin (Egz:5)



Egzersiz: 5

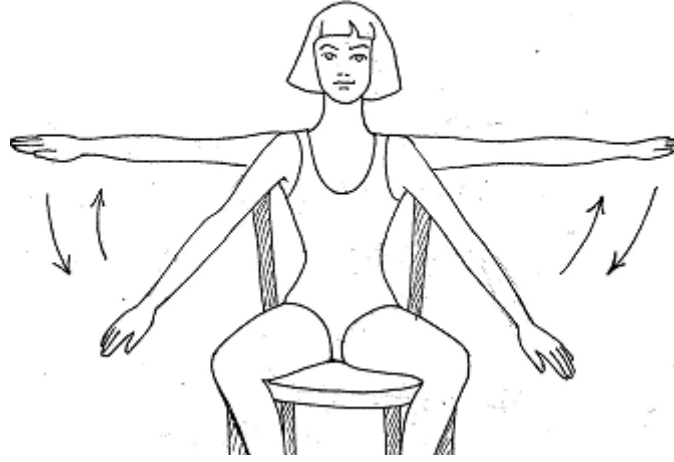
Kollarınızı güçlendirmek için :

-Kollarınızı omuz hizasına kaldırın ve bu pozisyonda geriye doğru küçük dairesel hareketler yaparak kolunuzu çevirin (Egz: 6)



Egzersiz: 6

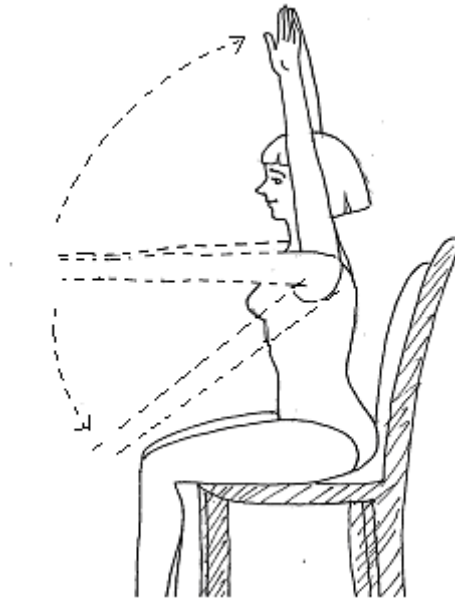
-Sandalyeye oturun. Kollarınızı omuz hizasına kaldırın ve indirin (Egz: 7)



Egzersiz: 7

Omuz eklemlerinin hareketi için:

-Sandalyeye oturun. Ellerinizi bacaklarınızın üzerine koyun ve daha sonra kollarınızı yukarı kaldırın ve indirin(Egz:8)



Egzersiz: 8

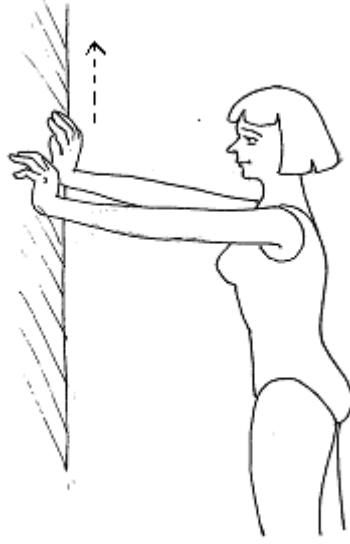
Kolunuzda şişmeyi /ödemı önlemek için:

-Kolunuz üst kol omuz hizasında düz, ön kolunuz üst kola dik olacak şekilde sandalyeye oturun. Ellerinizi kapatın (yumruk yapın) ve açın. 3-4 kez tekrarlayın. Kollarınızı aşağıya indirin, gevşeyin ve hareketi tekrarlayın (Egz:9)



Egzersiz: 9

-Yüzünüzü duvara dönün. Duvara iyice yaklaşın. Ellerinizi duvara tırmanıyormuş gibi yapın. Kolunuzda acı, ağrı hissettiğinizde harekete son verin. Bu hareketle her gün kolunuzu biraz daha yukarı kaldırdığınızı göreceksiniz (Egz:10)

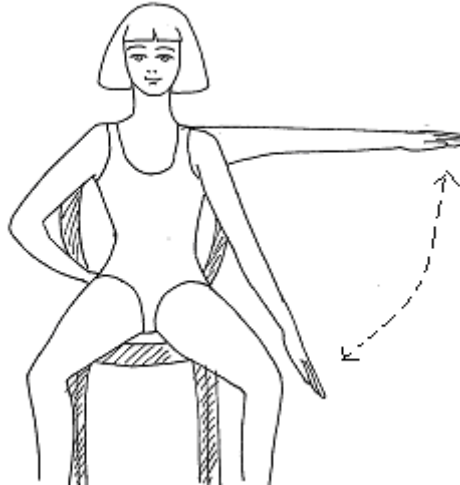


Egzersiz: 10

Yapabileceğiniz diğer omuz ve kol egzersizleri:

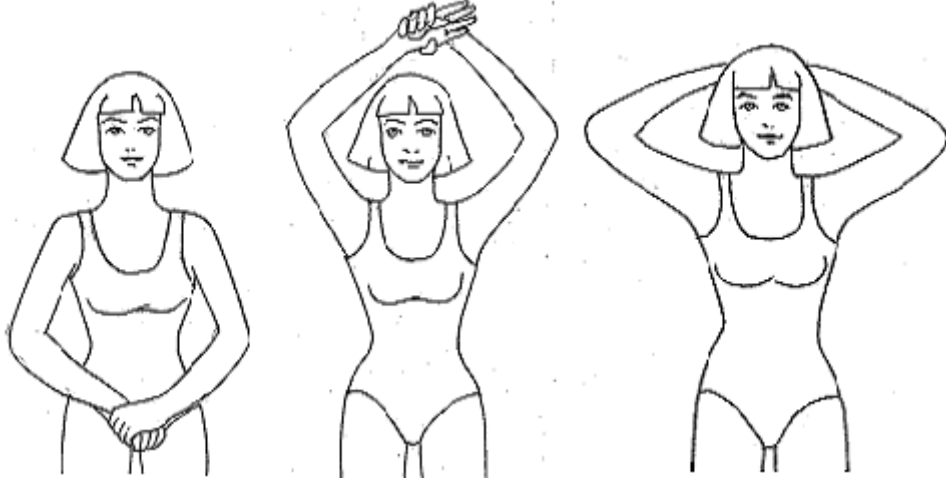
Dren çıktıktan sonra yapılacak olan kol egzersizleri

-Sandalyeye dik bir şekilde oturun ve yanlarını kavrayın. Ameliyatlı taraftaki kolunuzu, avucunuzu yavaşça kaldırıp indirin. Hareketi 5 kez tekrarlayın.(Egz: 11)



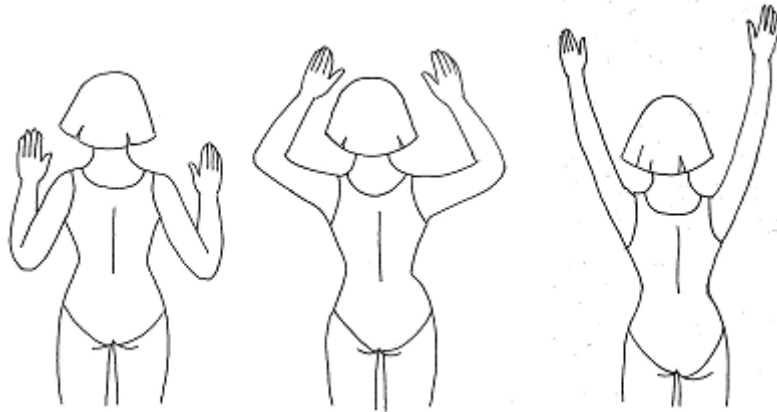
Egzersiz: 11

-Bacaklarınızı açarak ayakta durun. Ellerinizi önde birleştirin.Yavaşça başınızın üstüne götürün. Dirseklerden bükerek başınızın arkasında aşağı yukarı indirip kaldırın,dinlenin. Hareketi 5 kez tekrarlayın.(Egz:12)



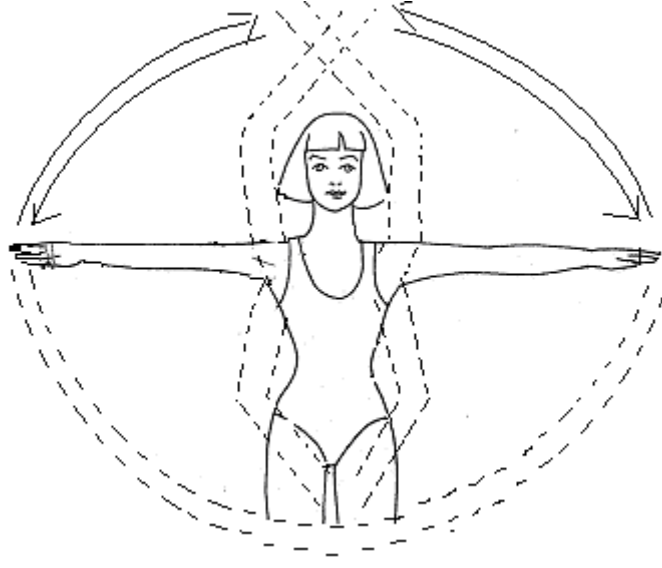
Egzersiz: 12

-Yüzünüzü duvara dönün ve iyice duvara yaklaşın. Ellerinizi duvara koyup tırmanıyormuş gibi hareket ettirin, dinlenin. Hareketi 5 kez tekrarlayın.(Egz: 13)



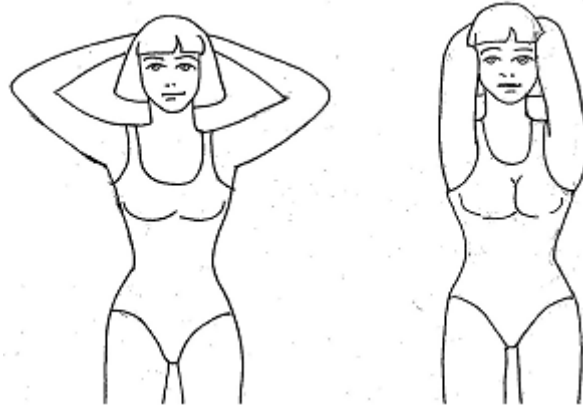
Egzersiz: 13

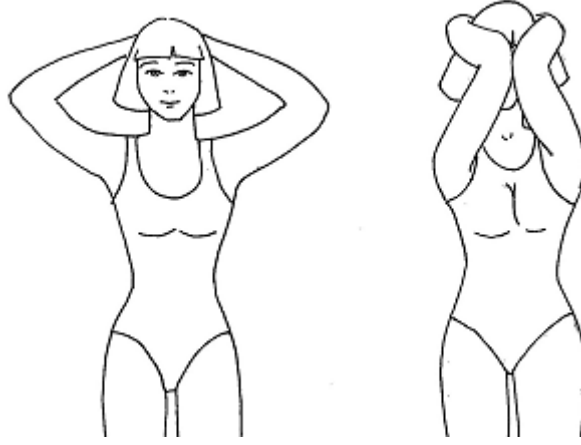
-Kollarınızla vücudunuzun etrafında yavaşça büyük daireler çizin, dinlenin. Daha sonra önceki yönün tersine hareketi tekrarlayın ve dinlenin .(Egz:14)



Egzersiz: 14

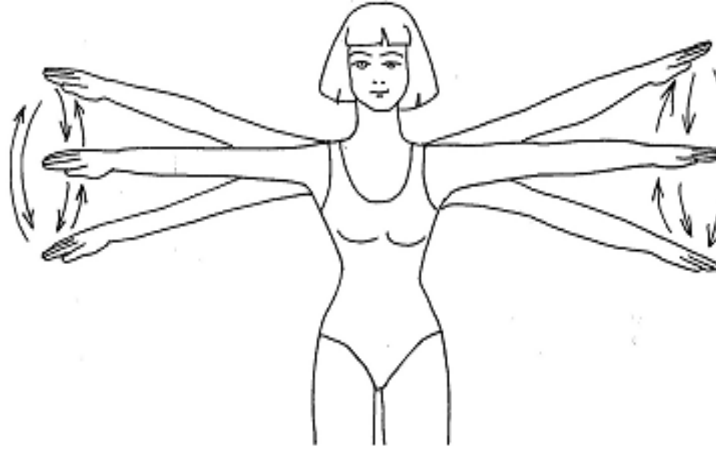
-Kollarınızı yana doğru uzatın.Dirseklerinizi kırıp başınızın arkasına götürün.Dirsek uçlarını göğsünüzün önünde birbirine değdirmeye çalışın.Hareketi 5 kez tekrarlayın.(Egz:15)





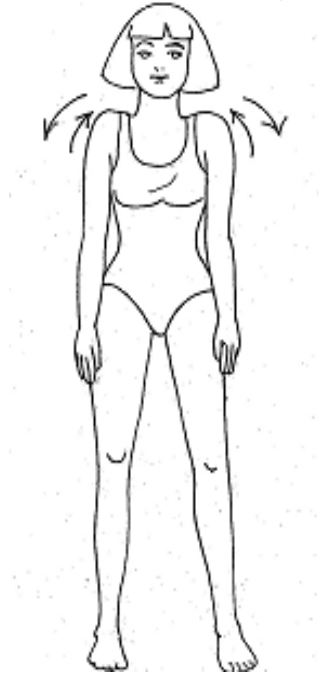
Egzersiz: 15

-Kollarınızı yana doğru uzatın. Küçük daireler çizin.Yavaş yavaş daireleri büyütün. Daha sonra daireleri küçülterek hareketi tamamlayın. Dinlenin (Egz:16)



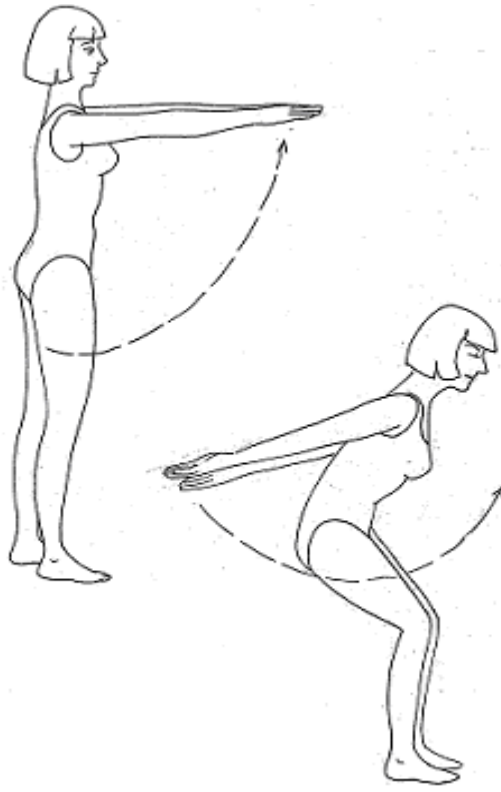
Egzersiz: 16

-Bacaklarınızı açarak ayakta durun.Sağ ve sol omuzunuzu sırayla aşağı yukarı hareket ettirin.Bu hareketi ayna anda iki omuzunuzu da aşağı yukarı hareket ettirerek te yapabilirsiniz.(Egz:17)



Egzersiz: 17

-Kollarınızı öne doğru uzatın.Yaylanarak öne ve arkaya doğru sallayın.Dinlenerek hareketi 5 kez tekrarlayın.(Egz: 18)



Egzersiz: 18