
Omurga Egzersizleri
Bu egzersizleri günde .......... kez .......... tekrar olarak yapınız.

Her egzersizi yaparken ............................. e kadar sayınız.

**Pelvik tilt**
Yere sırt üstü yatarak dizleriniz toplayın ve ayak tabanlarınız yere basar biçimde uzunuz. Karın ve kalça kaslarınızın kasarak belinizi yere doğru bastıran, Belinizi yerden ayırmadan kalcanınızı yukarı doğru kaldırın. Daha sonra başlangıç pozisyonunuzu dönün.

**Yüz üstü uzanma**
Kollanızı yanda ve başınız bir tarafo doğru çevrilmiş halde karın üstü uzunuz.

**Tek dizi göğüs doğru çekme**
Dizleriniz hafif kıskanarak ve ayaklarınız düz olacak şekilde sırt üstü uzunuz. Sağ dizınızı yavaşa omzunuzu doğru çekin. Dizinizi indirin ve diğer diz ile aynı işlemi yineleyin.

**İki dizi göğüs doğru çekme**

**Yüzüstü vucudu yukarı itme**

**Yarı doğru**
Pelvik tilt egzersizini (1. egzersiz) uygulayın ve bu pozisyonu dayanırken ellerini göğüs hizasında basarınız ve omzunuzun yavaşa vurunuz. Kısa bir süre bu durumda kalın ve daha sonra yavaşa eski duruma dönün.

**Yastıla kademeli geriye esnetme**

---
**Diz arka Khánharpınarın nöktesi**


**Kalça ile kasın (piformis) germe**


**El ile meyve hareketleri**


**Kalça fleksör kaslarının gerimesi**


**Elle ilerde yere kapanma**


**Dizüstü pozisyonda bel (kuadratus lumborum) kasının esnemesi**

Ayaklarınız duvardan bir adım kadar onde olmak üzere sırtınızi duvara yaslayarak ayakta durun. Kalçanızı hafife büküp, omurganızı normal pozisyonda tutmaya çalışın. Dizleriiniz yavaşça bükerek sırtınızı duvardan aşağı doğru 5-10 cm kaydırın. Bu pozisyonda bekleyn.

**Duvardan kayma**


**Bebeklik kana egzersizi**

Yana esneme

**Beyin yana ve arkaya esnemesi**

Arkaya esneme

**Izometrik kalça egzersizi**

Yüzüstü yere yatarak egzersize başlayın. Kalça kaslarınızı kasın.

**Burnu dize yaklaştırmra**

**BEL SAĞLIĞINIZ İÇİN ÖNERİLER**

### Yataktan Kalkma
1. Yataktayken yana dönün ve kollarınızı yataktan destek olarak doğrulun.
2. Dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı yere basın.
3. Ayağa kalkmak için bacaklarınızdan güç alın.

### Uyuma
1. Sert ve rahat bir sıtle üzerinde uyuyun.
2. Sıtle yumuşaksa altına suya yerleştirin.
4. Uyurken boyunuzu ve omurganızı aynı hizada tutmak için basınız keyfiğinizi yer hatıf çıkur ol olan sekilli bir yastık kullanın.

### Araca Binme
1. Aracın koltuğuna otururken kapidan destek alın.
2. Sürücü koltuğuna yan oturarak direksiyonun karanını ve her iki bacakınızı ayrı anda yavaşa acı bulun.
3. Oturma minderini da sirt desteği kullanırsanız, kayması engellemek için koltuğa sabitleyin.

### Araçtan İnme
1. Vücutunuzu araca doğru çevirmek için direksiyondan destek alın.
2. Sırtınız döndürmekte mümkünse, her iki bacakınızı da ayrı anda aracın dışına çıkarın.

### Oturma
Büroda ya da evde otururken, vücut durusunun düzgün olması çalışın.
1. Dizleriniz 90 derece açıda tutun.
2. Ayak tabanlarınızı yere düz olarak basın.
3. Belinizi normal eğimini desteklemek için sırt yastığına da rulo haline getirilmiş bir havlu kullanın.
4. Kulaklarınız, omuzlarınızı ve kallarınızı, yeri dik açı ile kesen bir hat üzerinde tutun.
5. El bilekleriniz yere paralel olarak bırakın, direksiyonuzun 90 derece açı yapacak şekilde tutun.

### Yük kaldırmama
1. Yük kalırmının esyayı vücudunuzda yakın tutun.
2. Kalibracağınızı esya yerdeye, bacaklarını biraz açık (omuz hizasından biraz daha daş) ve belinizi bükürek eğilme yerine sadece kalça ve dizlerinizi çöküntü.
3. Yük kalırmının normal sırt eğimini koruyun.
4. Yük, 1 deve eğilerek ve belinize yönlenerek kaldırın.
5. Yükü kalırmının belinin yanına döndürün.
7. Kanın kaslarınızın kasın ve bacaklarınızdan güç alarak yükü kalırmaya başlayın.
8. Yükü taşıyacak sanız, vücudunuzda yakın ve bel kemiğinizi dik tutun.

### Ayakta Durma
Uzun süre ayakta kalmanız gerekliyorsa, bir ayakınızı 20-25 cm yükseklikteki tabure veya beş yandan üzerine koyun. Araktığınız tabureye konan ayağınıza değinirsiniz.

### Alışveriş ve esya taşıma
Boyun hareket açıklığını korumaya yönelik egzersizler

**Başlangıç (nötral) pozisyon**
Başınızı karşıya bakacak şekilde dik olarak oturun veya ayakta dik durun.

**Başı sağa-sola çevirme**
Asıri zorlanmaya sebep olmadan ve omzunuza hareket ettirmeden başınızı ceneniz sağ omzunuza bakacak şekilde sağa çevirin. 3-5 saniye bu pozisyonda kaldıktan sonra başlangıç pozisyonuna getirin ve 1-2 saniye dinlenin. Sonra aynı hareketi ceneniz sol omzunuza bakacak şekilde tekrarlayın.

**Başı ön-arkaya eğme**
Asıri zorlanmaya sebep olmadan başınızı ceneniz göğsune yaklaşacak şekilde ön eğin. 3-5 saniye bu pozisyonda kaldıktan sonra başlangıç pozisyonuna getirin ve 1-2 saniye dinlenin. Sonra aynı hareketi başınızı tavana doğru eğerek tekrarlayın.

**Başı sağa-sola eğme**
Asıri zorlanmaya sebep olmadan ve omzunuza hareket ettirmeden başınızı sağ kulağınız sağ omzunuza yaklaşıcaq şekilde eğin. 3-5 saniye bu pozisyonda kaldıktan sonra başlangıç pozisyonuna getirin ve 1-2 saniye dinlenin. Sonra aynı hareketi sol kulağınız sol omzunuza yaklaşıcaq şekilde tekrarlayın.

**Başın tam rotasyonu**
Asıri zorlanmaya sebep olmadan ve omzunuza hareket ettirmeden başınızı saat yönden mürkün olduğu kadar geniş ve tam bir cember çizerek şekilde döndürün. Aynı hareketi saatin aksi yönden tekrarlayın.
Boyun kaslarını güçlendirme (izometrik) egzersizleri

Fleksiyona (öne eğmeyel) direnç
Ellerinizin alınınıza kıyın. Başınızı öne doğru iterken ellerinize karşı direnç gösterin. 10'a kadar sayın ve bırakın.

Ekstansiyona (arkaya eğmeyel) direnç
Ellerinizin başınızı arkasına kıyın. Başınızı arkaya doğru iterken ellerinize karşı direnç gösterin. 10'a kadar sayın ve bırakın.

Lateral fleksiyona (yanlara eğmeyel) direnç
Sağ elinizi başınızı sağ taraflarına kıyın. Başınızı sağa doğru eğmeye çalışırken sağ elinize karşı direnç gösterin. 10'a kadar sayın ve bırakın. Aynı hareketi sol elinizi başınızı sol taraflarına kıyın tekrarlayın.

Boyun ve sırt kaslarını germe egzersizleri

Başınızı sağ taraftaki elin yardımları ile sağ omzunuza değirmeye çalışın. Bu pozisyonda 10 saniye bekleyin ve geşeyin. Aynı hareketi sol taraflatın.

Skolyoz Çeşitleri

- Fonksiyonel: geri dönüşü olan lateral eğrilik. Vertebralarda rotasyon YOK.
- Strüktürel: geriş DÖNÜŞSÜZ lateral eğrilik. Vertebralarda rotasyon VAR.
Tedavi

- Lokal mobilizasyon
- Kas re-edukasyonu.
- Omurganın desteklenmesi (ortez veya cerrahi ile)
- Aktivitelerin sınırlandırılması.

Kas re-edukasyonunda fonksiyonel ve strüktürel skolyoz için olan egzersizler farklılık gösterir.

fonksiyonel: SİMETRİK egz.
strüktürel: ASİMETRİK egz.
Fonksiyonel Skolyoz Egzersizleri

Segmentel egzersizler

2. Düzgün pozisyon bozulmadan vücut segmentlerine maksimum kontraksiyon ve gevşeme yapılır.
3. Düzgün pozisyon bozulmadan distal eklemlerden başlanıp, proksimale ilerleyen aktif ekstremitere hareketleri yapılır (Resim 7-69).

Resim 7-67. Vücut segmentlerinin düzgün yerleşilmesi

Resim 7-68. Vücut segmentlerinin değişik pozisyonlara yerleşilmesi

Resim 7-69. Aktif ekstremitere hareketlerinin yapıldığı
Fonksiyonel Skolyoz Egzersizleri

Gövde hiperekstansiyonu

Resim 7-70. Gövde hiperekstansiyonu
Fonksiyonel Skolyoz Egzersizleri

Gövdenin gerilmesi

Resim 7-71. Gövdenin gerilmesi
Fonksiyonel Skolyoz Egzersizleri

Kollar kullanılarak gövde hiperekstansiyonu

A

B

C

D

Resim 7-72.

e) Kollar 90° abduksiyonda, dirsekler düz (kollar omuz seviyesinde yana açık), gövde hiperekstansiyonu

(Resim 7-72 E)
Fonksiyonel Skolyoz Egzersizleri

Kollar kullanılarak gövde hiperekstansiyonu
Fonksiyonel Skolyoz Egzersizleri

Kuru yüzme

A. Kol ve bacakların başlangıç pozisyonu

B. Kolların ters T pozisyonu ve gövde ekstansiyonu ile kaçaların hiperesktansiyonu, abduksiyonu, dızlerin ekstansiyonu

C. Kolların adduksiyonu ile bacakların ekstansiyonu korunarak adduksiyon hareketi

D. Başlangıç pozisyonuna dönüş
Fonksiyonel Skolyoz Egzersizleri

Kedi - deve

10. Emekleme pozisyonunda, burun önce bir dize, sonra diğer dize değiştirilmeye çalışılır (Resim 7-75).
Fonksiyonel Skolyoz Egzersizleri

Kedi - deve (ilave olarak kalça flex.)
Fonksiyonel Skolyoz Egzersizleri

Sudan çıurma

A. Başlangıç
B. Son noktaya gelme
C. Başlangıç pozisyonuna dönme
Fonksiyonel Skolyoz Egzersizleri

Lateral flex. ( 2 taraflı )
Fonksiyonel Skolyoz Egzersizleri

Genel ambulasyon egzersizleri:

● Bütün vücut hareketliliğini sağlayan ve belli bir amaca yönelik oyun, spor, dans gibi ritmik hareketler.
● Gövdenin ekstansiyonunun ve simetriyi sağlayan sporlar (yüzme, voleybol...).
● Gövdeyi asimetrik pozisyona getiren sporlardan kaçınılmalı.
Strüktüel Skolyoz Egzersizleri

pozisyonlar
Strüktüel Skolyoz Egzersizleri

Lateral flex.

Resim 7-84. “C” eğrisinde lateral fleksiyon (Apeks T 8-10)
Strüktüel Skolyoz Egzersizleri

Çapraz yürüme: C skolyoz için
Strüktüel Skolyoz Egzersizleri

İpsilateral yürüme: S skolyoz için
Strüktüel Skolyoz Egzersizleri

İpsilateral germe: C skolyoz için
Strüktürel Skolyoz Egzersizleri

Çapraz germe: S skolyoz için
teşekkür ederim...