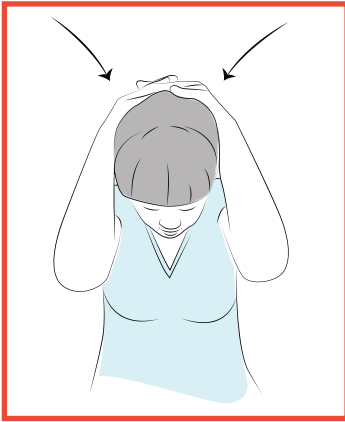


Fibromiyalji Sendromu olan hastalar için önerilen egzersizler

Notlar:

1. Hareketleri yaparken nefesinizi tutmayın.
2. Haftada 3 gün egzersizlerinizi yapın.
3. Doktorunuzun önerisine göre egzersizlerinizi seçin.
4. Doktorunuzun önerisine göre hareketleri 5-10 tekrar yapabilirsiniz.

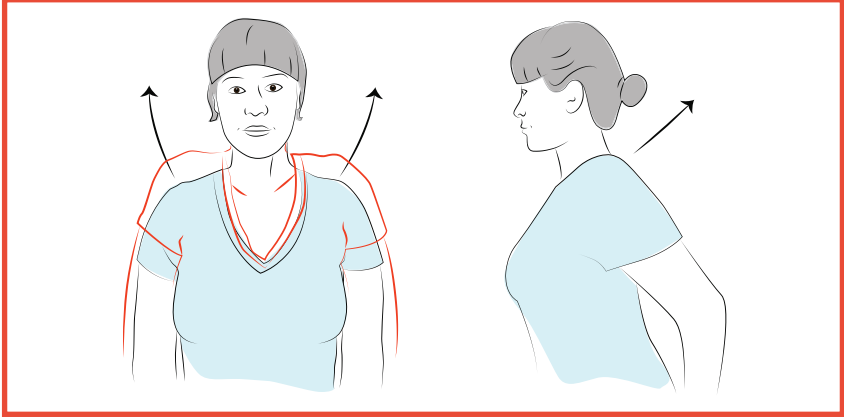
Germe Egzersizleri



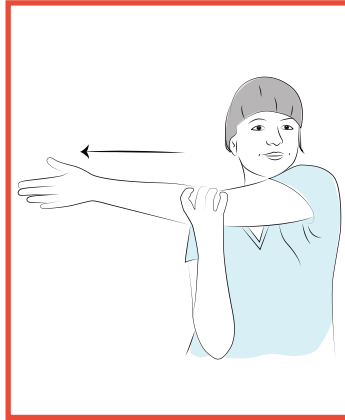
Resim 1. Başınızı öne eğin, başınızın arkasından ellerinizle çekerek, çenenizi göğsünüze değdirmeye çalışın. Boyun kaslarınızın gerildiğini hissedin. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın ve doğrulun.



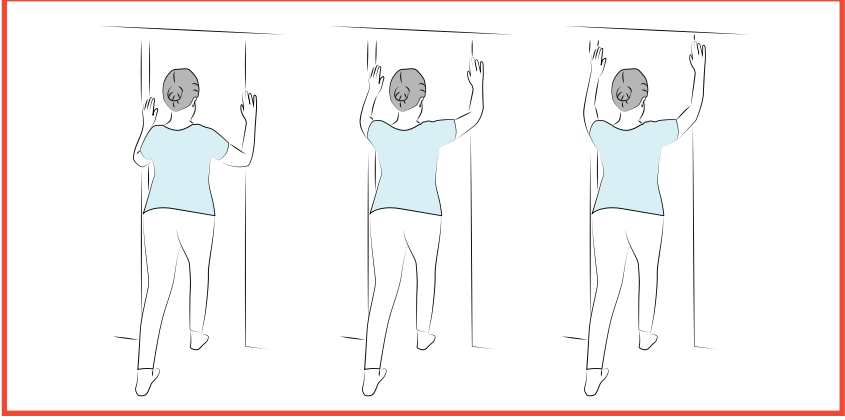
Resim 2. Başınızı bir omuzunuza değdirmeye çalışın. Bu arada omuzunuzu kaldırmayın, başınızı eğin. Aynı taraftaki elinizle başınızı çekerek, germeye destek olun. Boyun kaslarınızın gerildiğini hissedin. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın ve düzelin.



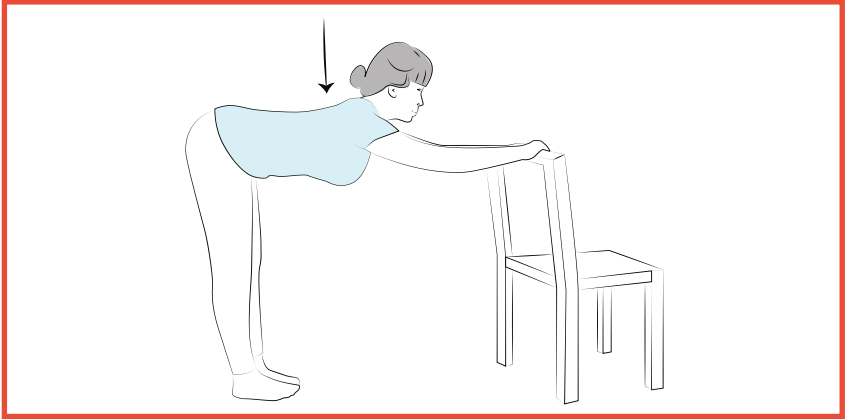
Resim 3. Omuzlarınızı yukarıya kaldırın, geriye doğru çekerek, kürek kemiklerinizi arkada birleştirmeye çalışın. Omuzlarınızla sırtınızda bir daire çizin. Hareketi 20 kere tekrarlayın.



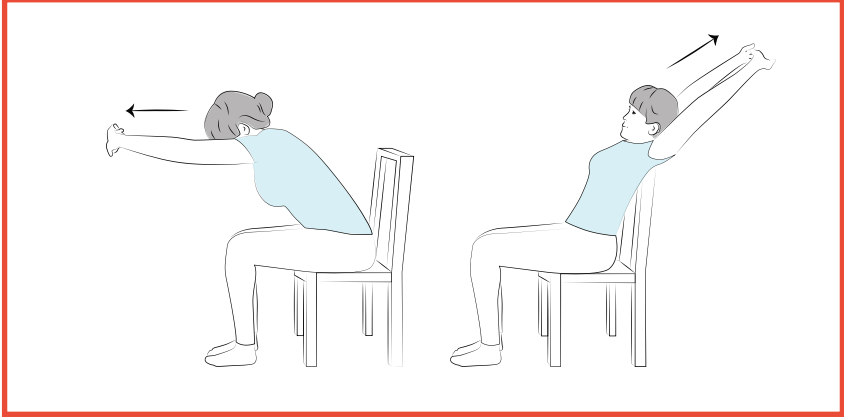
Resim 4. Kolunuzu önden düz olarak kaldırın, karşı omuzunuza getirmeye çalışın. Dirseğinizden çekerek kolunuza destek olun. Sırt kaslarınızın gerildiğini hissedin. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



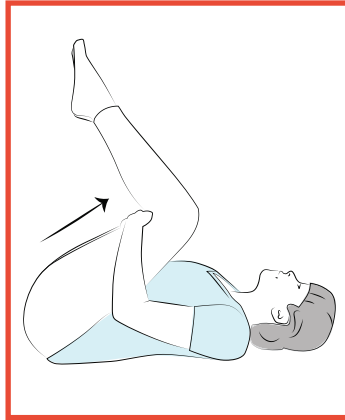
Resim 5. Bir kapı boşluğunda, iki duvara ellerinizi koyarak, bir bacağınızı önde, öne doğru gerilin. Göğüs ön taraftaki kaslarınızın gerildiğini hissedin. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın ve doğrulun. Bu hareketi, elinizi yavaş yavaş daha yukarıya koyarak üç kademede yapabilirsiniz.



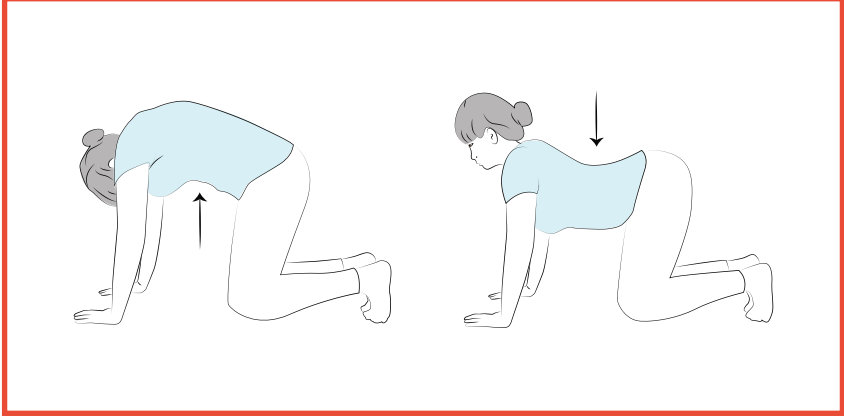
Resim 6. Bir sandalyenin arkasına geçin. Sandalyenin sırt kısmına ellerinizi koyarak öne doğru esneyin, kollarınızın ve omuzunuzun alt kısmının gerildiğini hissedin. Bu pozisyonda 10'a sayana kadar bekleyin, sonra doğrulun.



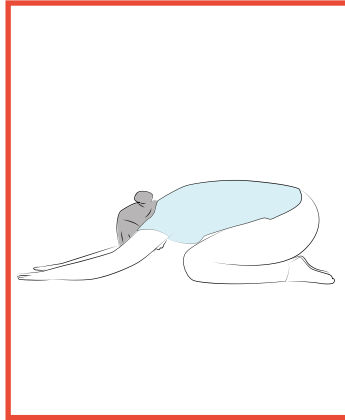
Resim 7, 8. Bir sandalyeye oturun, ellerinizi birleştirip öne doğru uzanın, sırtınızın düz hale gelmesine dikkat edin, bu pozisyonda 5'e kadar sayın, gevşemeden geriye doğru gidin, 5'e kadar sayın ve düzelin.



Resim 9. Sırt üstü yatın, ellerinizle dizlerinizin altından tutup dizlerinizi gövdenize doğru çekin, sırtınızın gerildiğini hissedin, bu pozisyonda 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



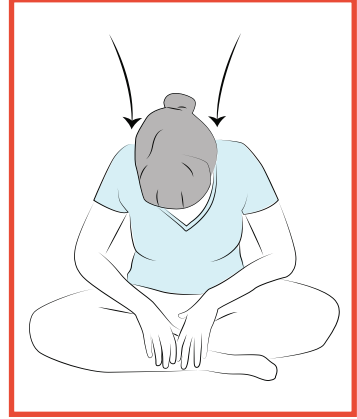
Resim 10,11. Her iki elinizin ve dizinizin üzerinde, dört ayak pozisyonuna gelin. (Bu pozisyonda dizleriniz ağrıyorsa, dizlerinizin altına bir yastık koyabilirsiniz.) Yapabildiğinizce sırtınızı kamburlaştırın ve başınızı eğerek sırt kaslarınızı gerin, bu pozisyonda 5'e sayana kadar kalın, daha sonra belinizi çukurlaştırıp başınızı kaldırın, 5'e kadar sayın. Gevşeyin.



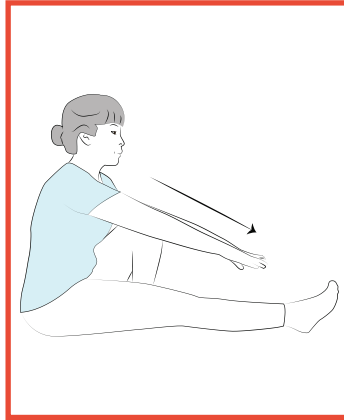
Resim 12. Dizlerinizin üzerinde yere oturun. Ellerinizi yerde öne doğru uzatarak sırt kaslarınızı gerin, 10'a kadar sayın ve doğrulun.



Resim 13. Ayakta dik durun, bir dizinizi kıvrırın, elinizle ayağınızı tutarak kalçanıza doğru çekin. Bacak ön grup kaslarınızın gerildiğini hissedin. Bu sırada dengesizlik hissederseniz diğer elinizle bir koltuktan veya duvardan destek alabilirsiniz. 10'a kadar sayın ve bacağınızı bırakın.

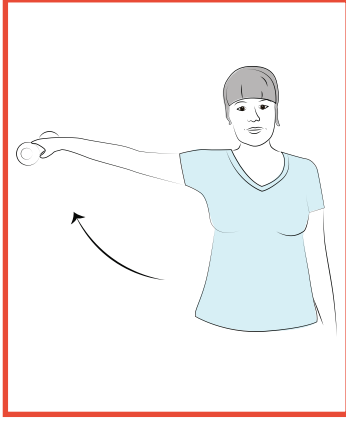


Resim 14. Oturarak bağdaş kurun. Öne doğru eğilerek dirsekleriniz ile bacaklarınızı yere doğru bastırarak sırt kaslarınız ve bacak iç grup kaslarınızı gerin. Bu pozisyonda 10'a sayana kadar durun ve gevşeyin.

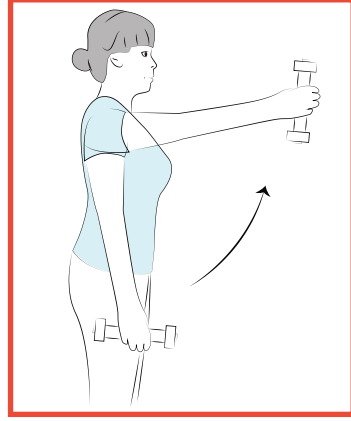


Resim 15. Düz bir yere oturun, bacaklarınızı uzatın. Bir dizinizi kıvrırın. İki elinizle düz olan bacağınızın parmaklarına değmek için öne doğru uzanın. Bu pozisyonda 10'a sayana kadar durun ve gevşeyin. Hareketi her iki bacak için yapın.

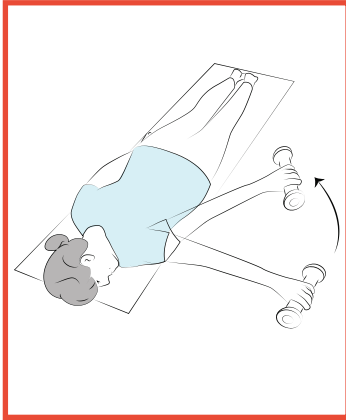
Güçlendirme Egzersizleri



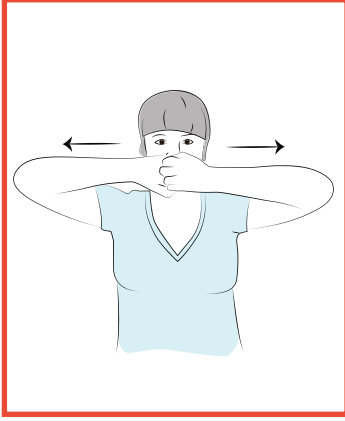
Resim 16. Elinize yarım kiloluk bir ağırlık alın, kolunuzu düz olarak gövdenizin yanından, omuz hizasına kadar kaldırın. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın ve kolunuzu indirin. Hareketi her iki kolunuz için de yapın. Hareketi rahat yapmaya başladıkça ağırlığı arttırın.



Resim 17. Elinize yarım kiloluk bir ağırlık alın, kolunuzu düz olarak gövdenizin önünden, omuz hizasına kadar kaldırın. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın ve kolunuzu indirin. Hareketi her iki kolunuz için de yapın. Hareketi rahat yapmaya başladıkça ağırlığı arttırın.



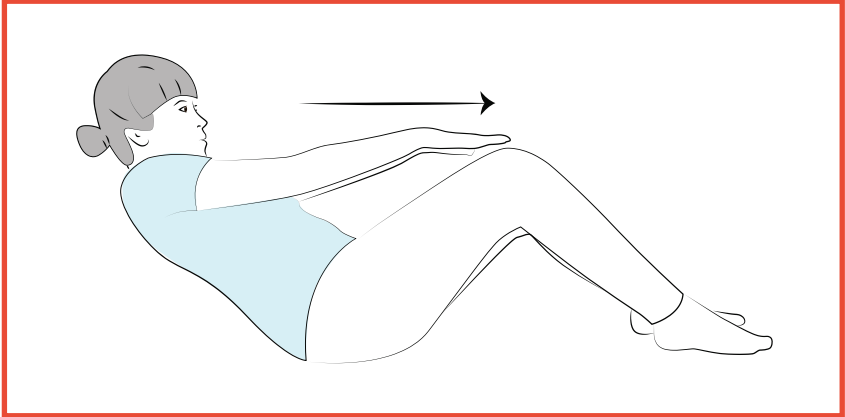
Resim 18. Yüzüstü yatın. Yatağın kenarına gelerek omuz ekleminizi yatağın dışına çıkartın. Elinize yarım kiloluk bir ağırlık alın, kolunuzu düz olarak yandan gövdeniz hizasına kadar kaldırın. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın ve kolunuzu indirin. Hareketi her iki kolunuz için de yapın. Hareketi rahat yapmaya başladıkça ağırlığı arttırın.



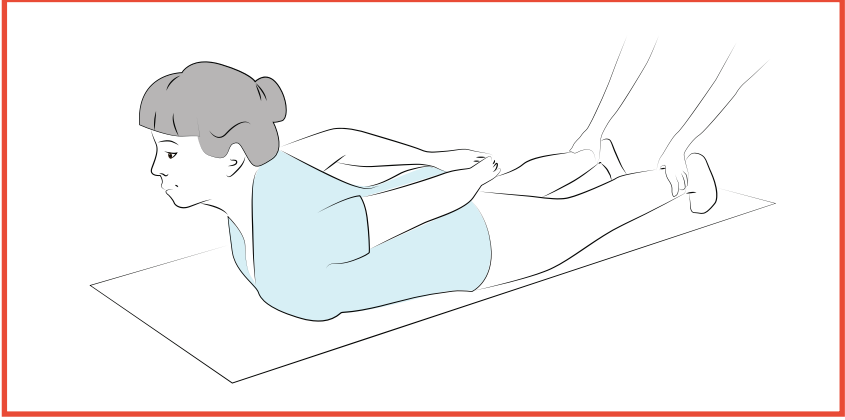
Resim 19. Ellerinizi yüzünüz seviyesinde birleştirip iki yana doğru çekin. 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



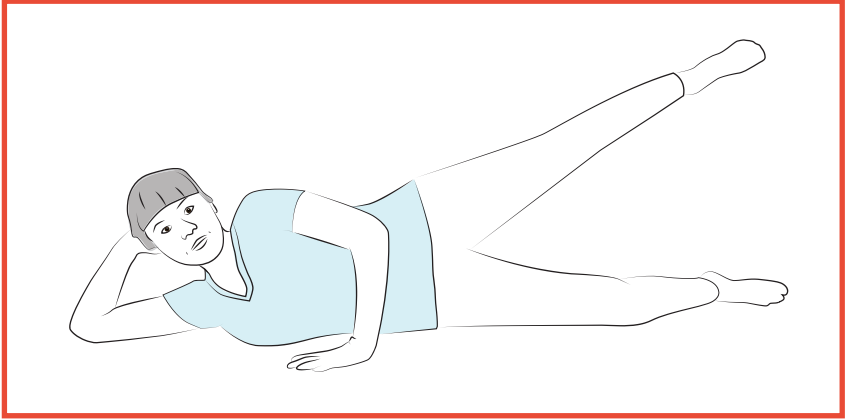
Resim 20. Ellerinizi, yüzünüz seviyesinde avuç içleri birbirine bakacak şekilde bastırın. 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



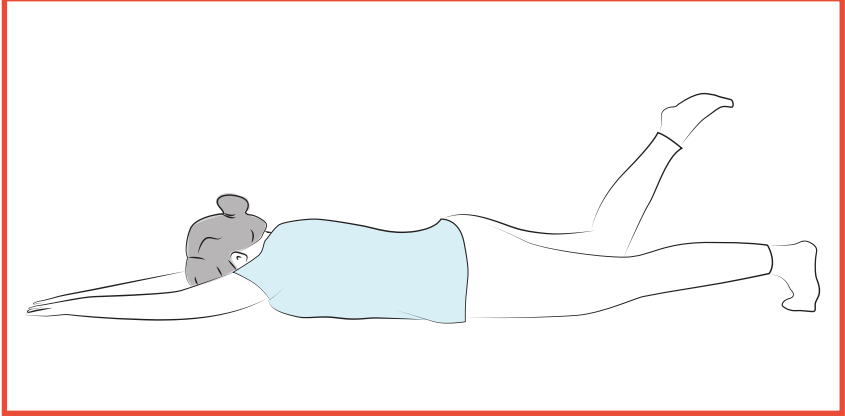
Resim 21. Sırtüstü uzanın. Dizlerinizi kıvrın. Ellerinizi öne doğru uzatarak gövdenizden yarım doğrulun. (Bu sırada ayaklarınıza birisi bastırarak egzersize destek olabilir.) Bu pozisyonda 10'a kadar sayın ve yatarak dinlenin.



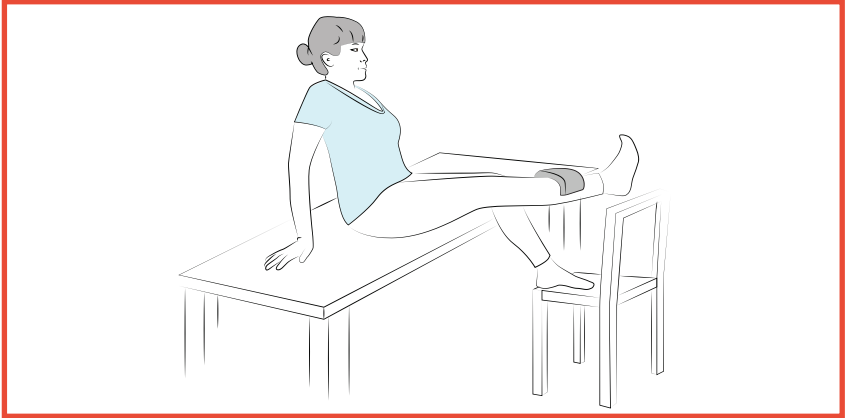
Resim 22. Yüzüstü yatın. Ayaklarınızdan birisi tutarak size destek olsun. Ellerinizi arkada kalçanız hizasında birleştirerek, omuzlarınızı yerden kaldırın. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



Resim 23. Yan yatın. Üstte kalan bacağınızı yukarıya doğru kaldırın. 10'a kadar sayın ve gevşeyin. Bu hareketi çok rahat yapınca ayak bileğinize ağırlık bağlayarak, biraz zorlaştırarak yapabilirsiniz.



Resim 24. Yüzüstü uzanın. Bir dizinizi kıvrırın. Kalçanızdan yukarıya doğru kaldırın. 10'a kadar sayın ve dinlenin. Bu hareket sırasında kollarınız ileriye uzatılmış veya gövdenizin yanında olabilir.



Resim 25. Bir yatakta veya koltukta oturun. Ayağınızı bir taburenin üzerine koyun. Ayak bileğinize yarım kiloluk bir ağırlık bağlayarak bacağınızı düz hale getirin, 10'a kadar sayın ve dinlenin. Hareketi her iki bacağınız için de tekrarlayın. Rahat yapmaya başlayınca ağırlığı arttırın. (Bacağınızı yere sarkıtıp düz olarak kaldırmayın sadece tabure üzerinden kaldırıp indirin.)