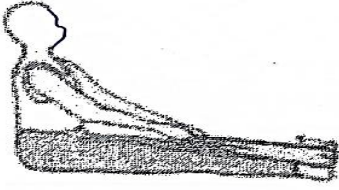
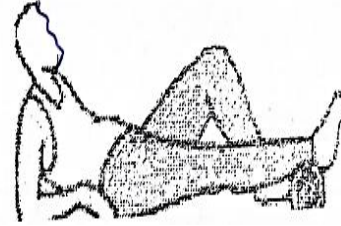




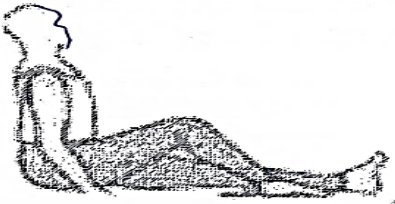
FİZİK TEDAVİ REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ - DİZ EGZERSİZLERİ 2



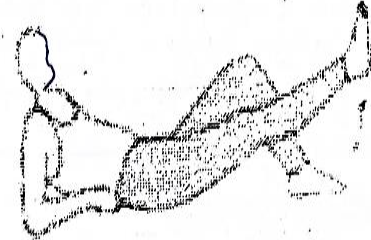
Bir havlu ya da bir egzersiz bandı yardımıyla, dizlerinizi bükmeden, ayağınızı çekin ve 30 sn. bekleyin.



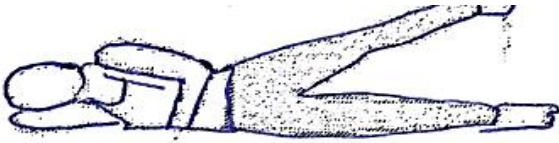
Ayak bileğinizin altına ince bir yastık veya katlanmış havlu koyarak yere doğru bastırın. Aynı egzersizi diğer diziniz için de tekrarlayın.



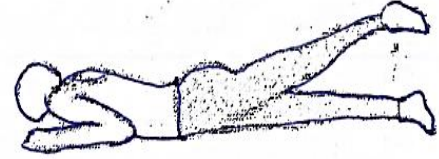
Bacaklarınızı uzatın. Topuğunuzu yatağın üzerinde kaydırarak dizinizi yavaş yavaş bükün.



Dizinizi bükmeden bacağınızı yukarı doğru kaldırmaya çalışın.



Yan yatarken bacağınızı yukarı doğru kaldırın. Eğer bu egzersizi yapamıyorsanız sırtüstü yatarken bacağınızı yana doğru açmaya çalışın.



Yüzüstü yatarken bacağınızı geriye doğru kaldırmaya çalışın.



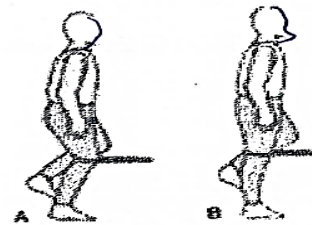
Otururken, dizlerinizin arasına bir yastık yerleştirerek bacaklarınızı birbirine yaklaştırmaya çalışın.



Sırtınızı duvara yaslayarak çöelmeye çalışın.



Ayaktayken, bir ayağınızı öne atın, öndeki bacağınız bükülü olsun. Ellerinizi duvara yaslayarak arkadaki bacağınızı bükmeden bekleyin.



Tek ayak üstüneyken, dizinizi bükün ve düzeltin.

TÜM HAREKETLER GÜNDE DEFA TEKRARLA YAPILACAKTIR. BEKLENMEYEN BİR DURUMLA KARŞILAŞTIĞINIZDA FİZYOTERAPİSTİNİZ DANIŞINIZ.