



FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ –BOYUN EGZERSİZLERİ

 Başınızı öne ve arkaya eğerek hareket ettirin.	 Başınızı yanlara eğerek hareket ettirin.
 Başınızı sağa ve sola çevirin	 Ellerinizi başınızın arkasına yerleştirin ve başınızı arkaya doğru ittin. Aynı egzersizleri ellerinizi alnınıza yaslayarak tekrarlayın.
 Elinizi başınızın yanına yaslayın Başınızı elinize doğru itin. Elinizle başınızın hareketini engellemelisiniz.	 Başınızı yana doğru eğerek elinizle hafifçe gerin.
Avuç içlerinizi birbirine doğru itin. 	 Ellerinizi birleştirerek yandaki hareketi yapın.
 Kollarınızı şekildeki gibi iki yana açın . Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın.	 Ellerinizi başınızın arkasına koyup şekildeki gibi gerinin.
TÜM HAREKETLER GÜNDEDEFA TEKRARLA YAPILACAKTIR. BEKLENMEYEN BİR DURUMLA KARŞILAŞTIĞINIZDA FİZYOTERAPİSTİNİZ DANIŞINIZ. GEÇMİŞ OLSUN	