

SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ  
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ  
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

## EL VE PARMAK EGZERSİZLERİ

Her egzersizi ..... tekrar yapın. Her pozisyonda ..... sn tutun. Gün boyunca ..... kere bu egzersizleri tekrar edin.

1. Dirseğiniz bükülü şekilde kolunuzu bir destek üzerine koyun. Avuç içiniz karşıyı gösterecek şekilde el bileğinizi kaldırın. Diğer elinizle avuç içinden bastırarak el bileğinizi gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



4. Dirseğiniz 90 derece bükülü pozisyonda bir desteğin üzerine koyun. Elinize bir ağırlık alın. El bileğinizi yan tutup yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

2. Dirseğiniz bükülü şekilde kolunuzu bir destek üzerine koyun. El bileğinizi aşağı doğru indirin. Diğer elinizle elinizin dış kısmından bastırarak el bileğinizi gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



5. Elinize bir top alın. Parmaklarınızla iyice kavrayıp topu sıkın ve gevşetin.

3. Dirseğiniz 90 derece bükülü pozisyonda bir desteğin üzerine koyun. Elinize bir ağırlık alın. El bileğinizi yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi avuç içi yukarı dönük pozisyonda da yapın.



6. Elinizi bir yüzeyin üzerine koyun. Parmaklarınızın arasını iyice açmaya çalışın daha sonra parmaklarınızın arasını kapatın.

7. Bu egzersizi ve daha sonraki iki egzersizi artarda yapın. Elinizi bir destek yüzeyinin üzerine yan pozisyonda koyun. Parmaklarınızı ikinci ve üçüncü boğumundan bükün.



11. Parmağınızı eklem yerlerinden bükün. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Bu işlemi tüm parmaklarınız için tekrar edin.

8. Daha sonra parmaklarınızı iyice sıkarak yumruk yapın.



12. Başparmağınızın uç kısmıyla diğer parmaklarınıza tek tek dokunmaya çalışın.

9. Daha sonra parmaklarınızı açıp sadece ilk boğumu bükülü hale getirin ve parmaklarınızı tamamen açın. Bu döngüyü saat başı 4-5 kez tekrarlayın.



13. Parmaklarınızın etrafına dirençli bir lastik geçirin. Parmaklarınızı dışa doğru açabildiğiniz kadar açmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

10. Başparmağınızı düz tutarak avuç içinizin üzerinde çaprazlayın ve 5. Parmak köküne değdirmeye çalışın. 5 sn tutun ve gevşeyin.



14. Parmağınızın etrafına dirençli bir lastik geçirin. Parmağınızı avuç içine doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

15. Bařparmak dışında parmaklarınızın etrafına dirençli bir lastik geçirin. Parmaklarınızı büküp yumruk yapmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

