

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

İNME HASTALARI İÇİN EGZERSİZLER

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

1- Hasta sırtüstü yatarken bir elinizle hastanın omuzundan hafifçe bastırarak yere sabitleyin, diğer elinizle hastanın bileğinden tutarak kolunu düz olarak yukarı kaldırmaya çalışın.



2- Hasta sırtüstü yatarken bir elinizle hastanın dirseğini alttan destekleyerek kolunu düz olarak bedenin yanında yerleşmesini sağlayın. Bu pozisyonda hastanın bileğinden tutarak kolunu bedeni ile en fazla 90 derece olacak şekilde yana açmaya çalışın.



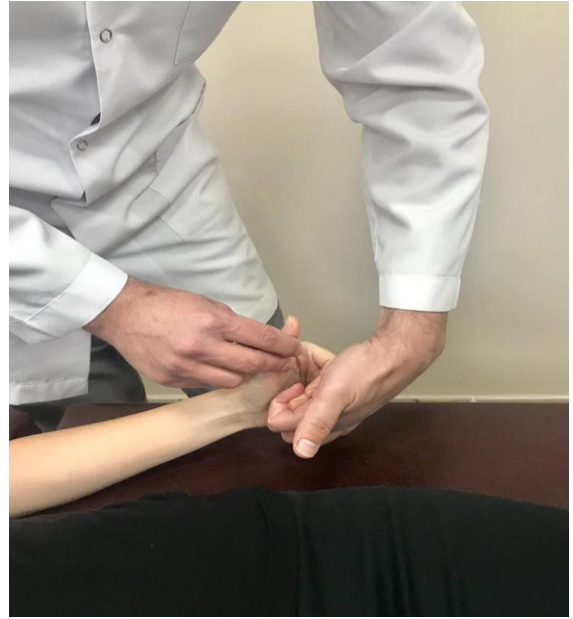
3- Hasta sırtüstü yatarken, bir elinizle hastanın kolunu sedyeye sabitleyin, diğer elinizle hastanın bileğinden tutarak dirseğini kapatın ve ağrı sınırında açmaya çalışın.



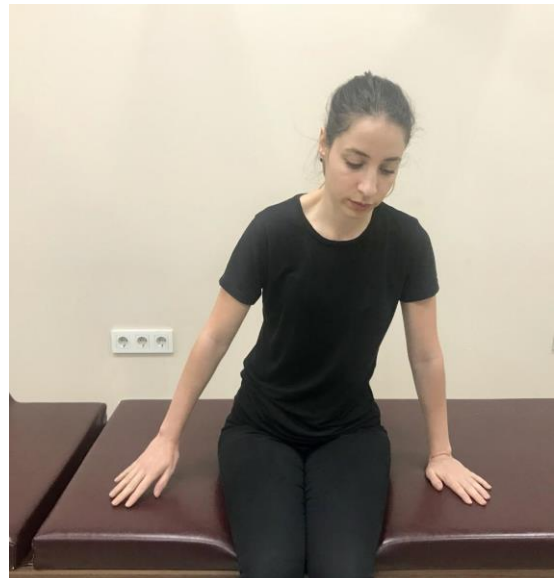
4- Hasta sırtüstü yatarken, bir elinizle hastanın dirseğini sedyeye sabitleyin. Diğer elinizle dirseği 90 derece bükülü pozisyona getirin. Bu pozisyonda iken el bileğini yukarı ve aşağı hareket ettirmeye çalışın.



5- Hasta sırtüstü yatarken, hastanın kolunu düz bir şekilde sedyeye uzatın. Bu pozisyonda hastanın parmaklarını avuç içine ve dışına doğru kapatıp açmaya çalışın. Hastanın başparmağını da diğer parmaklarını destekleyerek aynı şekilde açıp kapatın, bu sırada tüm parmak eklemlerinin hareket ettiğinden emin olun.



6- Hasta oturur pozisyondayken, her iki elini parmaklarıyla kenetlemesini ve sizin elinize doğru uzatmasını isteyin. Hastanın farklı açılarda çalışması için elinizi sağ-sol-yukarı-aşağı olarak sürekli yer değiştirin. Gerekliyorsa hastanın arkasını yastıkla destekleyebilirsiniz.



7- Hasta oturur pozisyondayken her iki avuç içi yatağa gelecek şekilde ellerini yerleştirin. Hastadan dirseklerini bükmeden sağa ve sola ağırlık vermesini isteyin.

Gerekliyse etkilenen taraf dirseğini destekleyebilirsiniz.



8- Hasta sırtüstü yatarken hastanın kalçasını, dizinden ve ayak bileğinden destekleyerek mümkün olduğunca karnına doğru çekin.



9- Hasta sırtüstü yatarken, bir elinizle hastanın dizinden tutarak düz olmasını sağlayın. Diğer elinizle ayak bileğinden tutun ve bacağına yana doğru açın. 45°'yi geçmemeye özen gösterin. Sonra tekrar kapatın.



10- Hasta sırtüstü yatarken, bir elinizle hastanın bacağına dizinden destekleyerek düz bir şekilde yerden en yukarı doğru kaldırın ve indirin.



11- Hasta sırtüstü yatarken, ayak tabanı yerde olacak olacak şekilde hastanın dizini yaklaşık 90 derece olacak şekilde bükün. Bu halde bir eliniz dizde bir eliniz ayak üzerinde olacak şekilde destekleyerek hastanın kalçasını içeridışarı kontrollü bir şekilde açın ve kapatın.



12- Hasta sırtüstü yatarken dizler bükülü ve yan yana duracak şekilde elinizle her iki ayağından tutun. Daha sonra hastanın sağına ve soluna doğru her iki bacağı birleşik şekilde sırasıyla yan yatırın.



13- Hasta sırtüstü yatarken, her iki dizini bükerek ayaklarını yere doğru sabitleyin. Bu pozisyonda hastadan kalçasını kaldırmasını isteyin bu arada dizlerin altından hastaya destek olabilirsiniz.



14- Hasta sırtüstü yatarken, bir elinizle dizinden destekleyerek bacağı düz bir şekilde uzatmasını sağlayın. Diğer elinizle hastanın ayak bileğini hastanın yüzüne doğru esnetin.



15- Hasta yüzüstü yatarken bir elinizle bacağı yatağa doğru sabitleyin, diğer elinizle ayağından tutarak dizini kalçasına doğru bükün. Sonrasında tekrar yatağa uzatın.



16- Hasta ayaktaiken, bir elinizle hastanın gövdesinden diğer elinizle de kolundan destekleyin. Bu sırada hastadan ağırlığını etkilenen bacağa doğru vermesini isteyin, sonra diğer bacağa doğru aynı hareketi tekrarlayın.

Hareket sırasında dizinizle, hastanın etkilenen taraf dizini desteklemeniz gerekebilir.

