

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

SPİNAL KORD YARALANMALI HASTALAR İÇİN EGZERSİZLER

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

1- Hasta sırtüstü yatarken hastanın kalçasını, dizinden ve ayak bileğinden destekleyerek mümkün olduğunca karnına doğru çekin ve uzatın. Bunu her iki taraf için de yapın.



2- Hasta sırtüstü yatarken, bir elinizle hastanın dizinden tutarak bacağın düz olmasını sağlayın. Diğer elinizle ayak bileğinden tutun ve bacağınızı yana doğru açın. 45°'yi geçmemeye özen gösterin. Sonra tekrar kapatın. Bu hareketi her iki taraf için tekrarlayın.



3- Hasta sırtüstü yatarken, bir elinizle hastanın bacağınızı dizinden destekleyerek düz bir şekilde yerden en yukarı doğru kaldırın. Bunu her iki taraf için de yapın.



4- Hasta sırtüstü yatarken, ayak tabanı yere sabitleyin ve dizi yaklaşık 90 derece olacak şekilde pozisyonlayın. Bu halde bir eliniz dizde bir eliniz ayak üzerinde destekleyerek hastanın kalçasını içeri-dışarı kontrollü bir şekilde açın ve kapatın. Bunu her iki taraf için tekrarlayın.



5- Hasta sırtüstü yatarken dizler bükülü ve yan yana duracak şekilde elinizle her iki ayağından tutun. Daha sonra hastanın gövdesinin sağa ve sola doğru eğmesini isteyin.



6- Hasta sırtüstü yatarken, her iki dizini bükerek ayaklarını yere doğru sabitleyin. Yapabilen hastalardan bu pozisyonda kalçasını kaldırmasını, tutmasını ve indirmesini isteyin bu arada dizlerin altından hastaya destek olabilirsiniz.



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



8- Hasta yüzüstü yatarken bir elinizle bacağına yatağa doğru sabitleyin, diğer elinizle ayağından tutarak dizini kalçasına doğru bükün ve indirin. Bunu her iki taraf için de yapın.



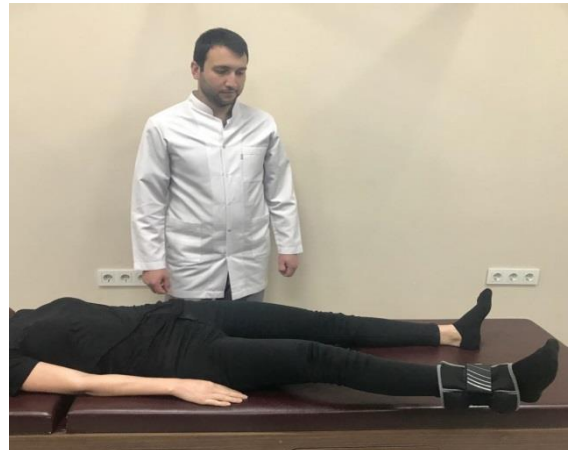
9- Hasta sırtüstü yatarken yapabilen hastalarda ayak bileğine kum torbasını bağlayın ve hastanın mümkün olduğunca ayağını karnına doğru çekmesini ve uzatmasını isteyin. Bu hareketi her iki taraf için de tekrarlayın.



10- Hasta sırtüstü yatarken ayak bileğine kum torbasını bağlayın. Yapabilen hastalarda düz bir şekilde ayağını yerden en yukarı doğru kaldırmasını ve indirmesini isteyin. Bunu her iki taraf için de yapın.



11- Hasta sırtüstü yatarken dizi düz olacak şekilde, kum torbasını ayak bileğine bağlayın. Yapabilen hastalardan 45°'yi geçmemesine özen gösterecek şekilde ayağını yana doğru açmasını isteyin. Bunu her iki taraf için de yaptırın.



12- Hasta yüzüstü yatarken, dizini kalçasına doğru bükmesini isteyin ve ayak bileğine kum torbasını bağlayın. Yapabilen hastalardan ayağını yukarı doğru kaldırmasını ve indirmesini isteyin. Bu hareketini her iki taraf için de yapın.



13- Hasta sırtüstü yatarken eline taşıyabileceği kadar bir ağırlık verin. Dirseği düz olacak şekilde kolunu yana doğru açıp sonra bedeninin yanına yerleştirmesini isteyin. Bunu her iki kol için de yaptırın.



14- Hasta sırtüstü yatarken eline taşıyabileceği kadar bir ağırlık verin. Dirseğini yataktan kaldırmadan büküp açmasını isteyin. Bunu her kol için yaptırın.



15- Hasta yatak kenarında otururken eline taşıyabileceği kadar bir ağırlık verin. Sonrasında dirseğini büküp açmasını isteyin. Bunu her iki kol için yapmasını isteyin.



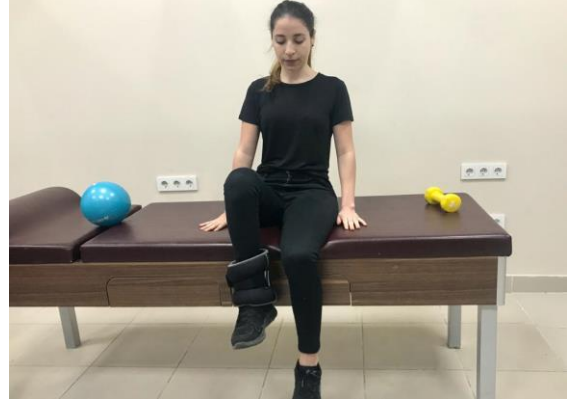
16- Hastayı, yatak kenarında, ayakları aşağıda olacak şekilde oturtun. Her iki elinin altına sert birer yükseltici koyun (kitap, push-up tahtası gibi). Hastadan dirseği düz olacak şekilde ellerinden güç alarak kalçasını yataktan kaldırmaya çalışmasını isteyin.



17- Hasta, yatak kenarında, ayakları aşağıda olacak şekilde otururken her iki dizini arasına topu yerleştirin. Sonrasında topu dizleri arasında sıkmasını ve gevşetmesini isteyiniz. Gevşetirken topun düşmemesine özen gösterin.



18- Hasta, yatak kenarında, ayakları aşağıda olacak şekilde otururken ayak bileğine kum torbasını bağlayın. Yapabilen hastalarda bacağına mümkün olduğunca karnına doğru çekip indirmesini isteyin. Bunu her iki bacak için uygulayın.



19- Hasta, yatak kenarında, ayakları aşağıda olacak şekilde otururken ayak bileğine kum torbasını bağlayın. Yapabilen hastalarda dizini kıvrıp açmasını her iki taraf için yapmasını isteyin.



20- Sandalyeyi yatağa bitişik olarak yerleştirin. Hasta ellerinden güç alarak kalçasını yatak kenarına kaydırır, bir elini sandalyeye atar, diğer eline güç vererek kalçasını kaldırır ve sandalyeye geçer.

