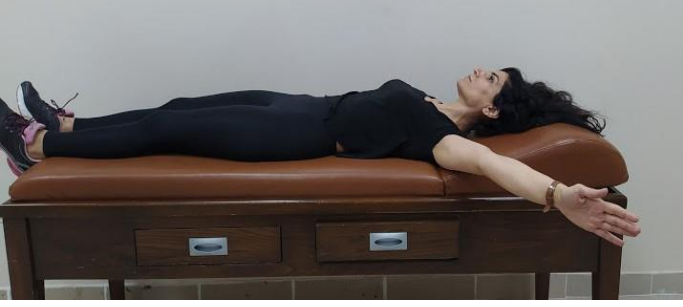


ROMATOİD ARTRİT EGZERSİZLERİ

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



1. Sırt üstü pozisyonda uzanın. Dirseğinizi bükmeden kolunuzu geriye doğru kaldırın ve yatağa değdirmeye çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki kolunuz için de yapın. Bu egzersizi ağrısız dönemlerinizde 1 kg lık ağırlık ile yapabilirsiniz.



2. Sırt üstü pozisyonda uzanın. Dirseğinizi bükmeden kolunuzu yana doğru açın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki kolunuz için de yapın. Bu egzersizi ağrısız dönemlerinizde 1 kg lık ağırlık ile yapabilirsiniz.

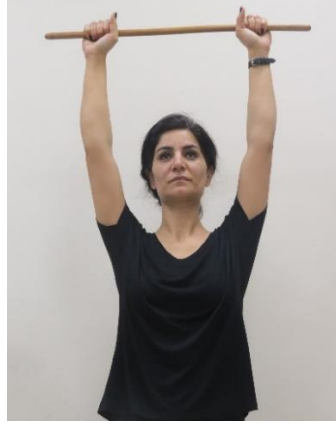


3. Kolunuzu yana doğru 90 derece açın ve dirseğinizi 90 derece bükün. Önkolunuzu aşağı doğru indirerek yere paralel olana kadar indirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki kolunuz için de yapın. Bu egzersizi ağrısız dönemlerinizde 1 kg lık ağırlık ile yapabilirsiniz.



4. Kolunuzu yana doğru 90 derece açın ve dirseğinizi 90 derece bükün. Önkolunuzu geriye doğru götürün. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki kolunuz için de yapın. Bu egzersizi ağrısız dönemlerinizde 1 kg lık ağırlık ile yapabilirsiniz.

5. Elinize bir oklava veya sopa alın. Kollarınız gevşek pozisyonda iken sopayı yukarı doğru kaldırın. Gergin olduğu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



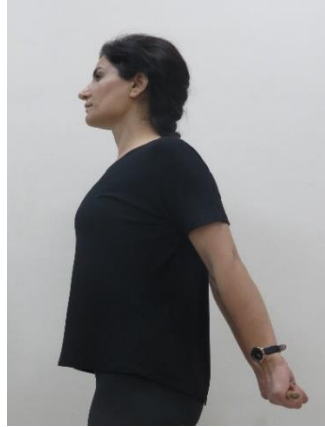
9. Bir havluyu rulo yapıp avuç içiniz aşağı bakacak şekilde önkolunuzun altına koyun. Elinizi yukarı doğru kaldırarak el bileğinizi bükün. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki eliniz için de yapın.

6. Elinize bir oklava veya sopa alın. Kollarınız gevşek pozisyonda iken sopayı yana doğru kaldırın. Gergin olduğu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



10. Bir havluyu rulo yapıp avuç içiniz yukarı bakacak şekilde önkolunuzun altına koyun. Elinizi yukarı doğru kaldırarak el bileğinizi bükün. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki eliniz için de yapın.

7. Oklavayı veya sopayı gövdenizin arkasında tutun. Geriye doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



11. Elinize bir top alın. Parmaklarınızla iyice kavrayıp topu sıkın ve gevşetin. Aynı işlemi her iki eliniz için de yapın.

8. Dirseğiniz düz pozisyondan başlayarak dirseğinizi bükün ve elinizi omzunuza doğru götürün. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki kolunuz için de yapın. Bu egzersizi ağrısız dönemlerinizde 1 kg lık ağırlık ile yapabilirsiniz.



12. Elinizi bir yüzeyin üzerine koyun. Parmaklarınızın arasını iyice açmaya çalışın daha sonra parmaklarınızın arasını kapatın. Aynı işlemi her iki eliniz için de yapın.

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



17. 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.

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



18. 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.

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



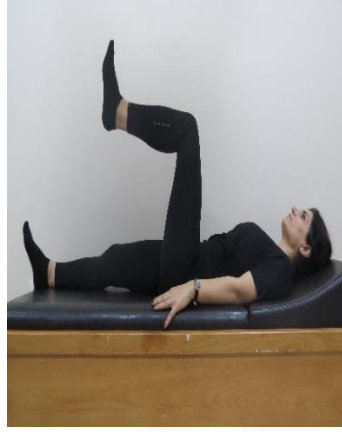
19. Elinizi bir destek yüzeyinin üzerine yan pozisyonda koyun. Parmaklarınızı ikinci ve üçüncü boğumundan bükün.

16. Elinizi bir yüzeyin üzerine avuç içiniz aşağı bakacak şekilde koyun. Bir parmağınızı düz bir şekilde geriye doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Bu işlemi tüm parmaklarınız için yapın.



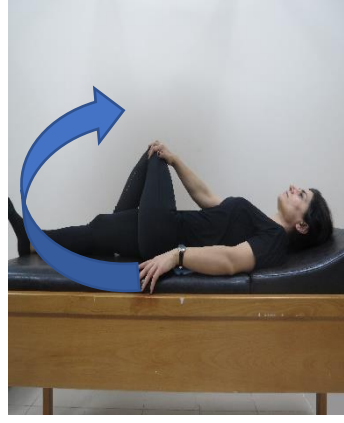
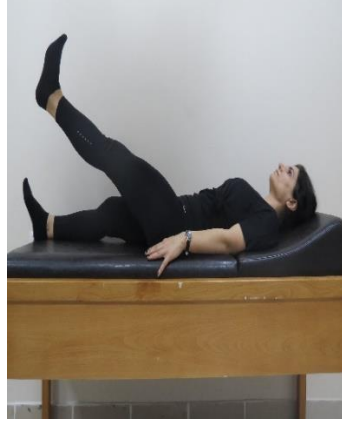
20. Elinizi bir destek yüzeyinin üzerine yan pozisyonda koyun. Parmaklarınızı iyice sıkarak yumruk yapın.

21. Sırt üstü uzanın. Dizinizi 90 derece bükülü olacak şekilde dizinizi karnınıza çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki bacağınız için de yapın.



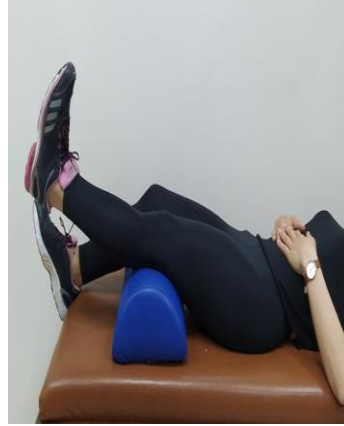
25. Sırt üstü uzanın ve bir dizinizi bükün. Bükülü dizinizi yana doğru açarak gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki bacağınız için de yapın.

22. Sırt üstü uzanın. Dizinizi bükmeden bacağınızı düz kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki bacağınız için de yapın.



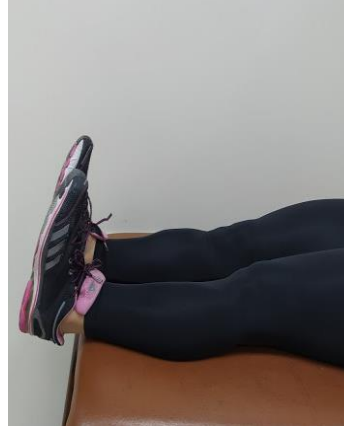
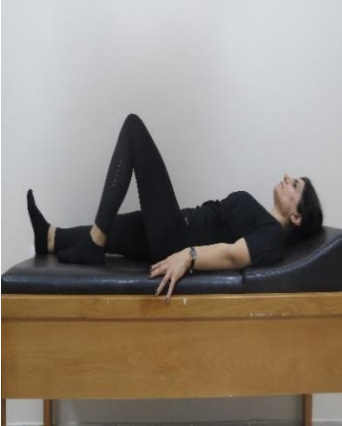
26. Sırt üstü yatış pozisyonunda bir diziniz düz pozisyondayken diğer ayağınızı bacağınızın üzerine atın. Dizinizden elinizle tutarak karşı kalçanıza doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.

23. Sırt üstü uzanın. Bacacağınızı yana doğru açın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki bacağınız için de yapın.



27. Bir yastığı dizinizin altına koyun ve dizinizi hafifçe bükün. Ayağınızı yukarı doğru kaldırarak bacağınızı düz bir duruma getirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki bacağınız için de yapın.

24. Sırt üstü uzanın. Ayağınızın zeminle temasını kesmeden dizinizi karnınıza doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi her iki bacağınız için de yapın.



28. Her iki ayak bileğinizi kendinize doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



29. Her iki ayak bileğinizi aşağı doğru itin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



30. Gün içinde en az yarım saat hafif tempoda düz yürüyüŐ yapın.