

BOY UZATMA AMELİYATI ÖNCESİ YAPILMASI GEREKEN EGZERSİZLER



NOT: Bunlar ameliyat öncesi kaslardaki ve tendonlardaki esnekliğin artırılması adına hazırlanmış genel esneme ve germe egzersizleridir.

- Tavsiye edilen egzersizlere ameliyattan en az 3-4 hafta önceden başlamanız önerilmektedir.
- Her bir egzersiz en az 3 ve en fazla 6 set olarak yapılabilir.
- 1 set 15 tekrardan oluşmaktadır.
- İlk olarak her bir egzersiz için 3 setten başlayıp yavaş yavaş set sayısını artırabilirsiniz.
- Bu egzersizler ameliyat sonrası için tavsiye edilmemektedir. Lütfen doktorunuza ve fizik tedavi uzmanınıza danışınız.

TFL GERME-1 (THERABAND İLE)



Sırtüstü yatar pozisyonda
theraband ayak altından geçirilir.

TFL GERME-2 (THERABAND İLE)



Diz düz pozisyonunda olacak
şekilde bacak yukarı ve içeri yöne
doğru hareket ettirilir.

QUADRİCEPS GERME-1

(Manuel)



Yüzüstü pozisyonda diz 90 dereceye getirilir

QUADRİCEPS GERME-2

(Manuel)



Sonrasında el yardımı ile topuk kalçaya doğru hareket edecek şekilde esnetilir.

İTERNAL ROTATÖR GERME-1 (THERABAND İLE)



Oturur pozisyonda diz 90 derece bükülü pozisyonundayken theraband ayağın dış yanından geçirilir

İTERNAL ROTATÖR GERME-2 (THERABAND İLE)



Ve ayak gövdeye doğru çekilir

EKSTERNAL ROTATÖR GERME-1

(Theraband ile)



Oturur pozisyonda diz 90 derece bükülü pozisyonundayken theraband ayağın iç yanından geçirilir.

EKSTERNAL ROTATÖR GERME-2

(Theraband ile)



Ve ayak dışarıya doğru çekilir.

GASTRO KASLARI VE AŞİLİ GERME-1

(Theraband ile)



Yarı oturur pozisyonda diz uzamış pozisyonundayken theraband ayak altından geçirilir.

GASTRO KASLARI VE AŞİLİ GERME-2

(Theraband ile)



ve ayak gövdeye doğru çekilir.

GASTRO KASLARI VE AŞILİ GERME -1 (Manuel)



Ayakta duruş pozisyonunda esnetilecek taraftaki bacak geriye, diğer bacak ileriye doğru pozisyonlanır.

GASTRO KASLARI VE AŞILİ GERME-2 (Manuel)



Arka taraftaki dizi bükmeden ve topuğu kaldırmadan öndeki diz öne doğru bükülür.

HAMSTRİNG GERME-1

(Theraband ile)



Sırtüstü yatar pozisyonda diz uzamış pozisyonunda olacak şekilde theraband ayak altından geçirilir.

HAMSTRİNG GERME-2

(Theraband ile)



Her iki diz de bükülmeden esnetilecek taraftaki bacak havaya kaldırılır ve ayak gövdeye doğru çekilir.

EKSTERNAL ROTATÖR GERME-1 (Manuel)



Yarı oturur pozisyonda
esnetilecek taraftaki kalça ve diz
bükülür, diğer bacağın dış yanına
yerleştirilir.

EKSTERNAL ROTATÖR GERME-2 (Manuel)



Diz dış yanından tutularak içeriye
doğru itilir.

TFL GERME-1

(Manuel)



Yan yatar pozisyonda pelvisi destekleyerek esnetilecek taraftaki bacak dizi bükmeden uzatılır.

TFL GERME-2

(Manuel)



Esnetilecek bacağı el ile destekleyerek öne ve aşağı doğru hareket ettirilir.

GASTROCNEMIUS GERME-1



Ayakta duruş pozisyonunda basamak üzerindeyken dizler bükülmeden parmak uçlarından yere doğru baskı uygulanır.

GASTROCNEMIUS GERME-2



Dizleri kırmadan basamak üzerinde topuklar yere doğru bastırılır.

KALÇA ADDÜKTÖRLERİ GERME-1



Ayakta duruş
pozisyonunda her
iki bacak yanlara
doğru açılır.

KALÇA ADDÜKTÖRLERİ GERME-2



Esnetilecek
taraftaki diz
bükülmeden diğer
tarftaki diz
bükülerek çapraz
yönde hareket
ettirilir.

HAMSTRİNG GERME-1

(Manuel)



Yarı oturur pozisyonda dizler bükülmeyecek şekilde sabit kalınır

HAMSTRİNG GERME-2

(Manuel)



Daha sonra pozisyonu bozmadan dizler bükülmeyecek şekilde eller ile ayaklara doğru uzanılır.

GASTROSOLEUS GERME-1



Ayakta duruş pozisyonunda basamak üzerindeyken dizler bükülür.

GASTROSOLEUS GERME-2



Topuklar yere doğru bastırılır.

QUADRİCEPS GERME-1

(Theraband ile)



Yüzüstü pozisyonda diz 90 derece bükülür vethereband yardımı ile ayağa direnç uygulanır

QUADRİCEPS GERME-2

(Theraband ile)



Daha sonra thereband yardımı ile topuk kalçaya doğru hareket edecek şekilde esnetilir