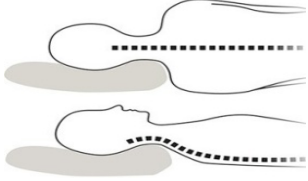

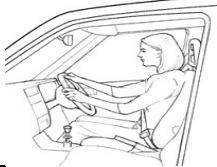










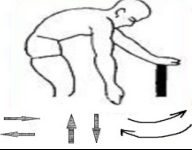
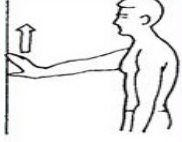
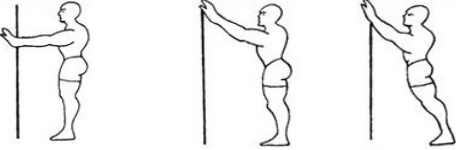
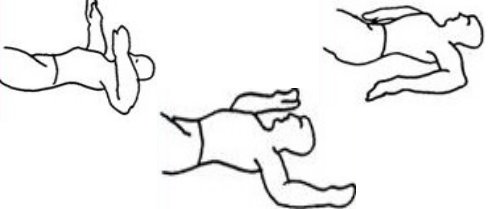


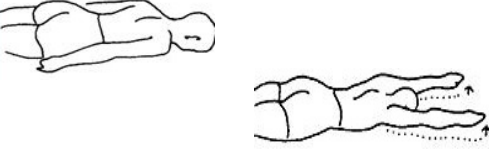
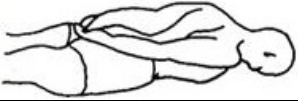
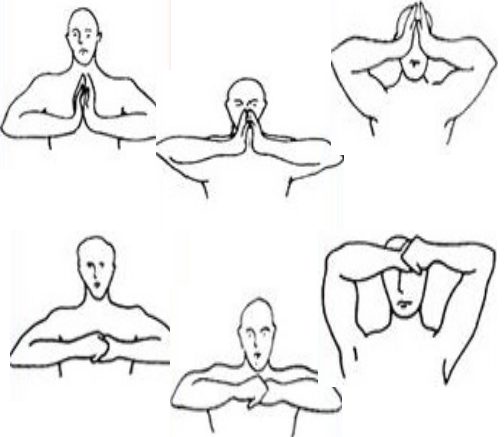


BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ SERVİSİ BOYUN VE SIRT EGZERİZLERİ

1		Yastığınız baş ve boynunuzun altına gelecek şekilde baş ve boynunuzu nötr bir durumda desteklemelidir. Boynunuzun gergin durmasından kaçının.
2		Sert sandalyede omurganız dik olarak, bir veya iki diziniz kalçanızdan daha yukarıda olacak şekilde ayağınız altına hafif bir yükseklik koyarak oturun. Kısa dinlenme süreleri için koltuklu sandalye çok iyi destek sağlar.
3		Arabada yüksek oturun. Koltuğunuz (tercihen sert) direksiyonun üzerinden bakmak için gerilme ve eğilmenizi gerektirmeyecek şekilde ne çok alçak ne de çok geride olmalıdır. Belinizi destek için poliüretan bir yastık faydalı olabilir
4		Başınızı yavaşça kulağınız omuzunuza değecek kadar sağa eğmeye çalışın. Dinlenin. Yavaşça doğrultun. Aksi yöne tekrarlayın. 5 defa tekrarlayın.
5		Aşırı zorlanmaya sebep olmadan, başınızı çeneniz göğsünüze değecek kadar öne eğmeye çalışın. Dinlenin. Başınızı arkaya bükün. 5 defa tekrarlayın
6		Başınızı yavaşça sağa döndürün ve üç saniye böyle durun. Başınızı öne döndürün. Dinlenin. Aynı hareketi aksi yöne yapın. 5 defa tekrarlayın.
7		Sağ el yüzün sağ tarafına koyulur ve baş sağa doğru itilmeye çalışılırken sağ elle engel olunmaya çalışılır, 5'e kadar sayılır. 5 defa tekrarlanır. Aynı hareket sol elle sola doğru tekrarlanır.
8		Eller alna koyulur, baş öne doğru itilmeye çalışılırken ellerle engel olunmaya çalışılır, 5'ea kadar sayılır. 5 defa tekrarlanır.
9		Eller başın arkasına (enseye değil) koyulur ve baş arkaya doğru itilmeye çalışılırken ellerle engel olunmaya çalışılır. 5'ea kadar sayılır. 5 defa tekrarlanır.
10		Sağ el başın sağ arka kısmına, sol el sol şakağa koyulur. Elin direncine karşı baş sağa dönmeye zorlanır. Bu durumda 5'e kadar sayılır. Hareket el değiştirerek aksi yönde tekrarlanır.
11		Kollar yana sarkık, dik durumda iken omuzlarınızı yukarı kaldırın ve derin nefes alın, indirirken nefesinizi verin. 10 kez tekrar edin.
12		Kollar serbest halde iken omuzlarınızı önden arkaya ve arkadan öne çevirin. 10 kez tekrar edin.

YDÜ TIP F. HASTANESİ BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ SERVİSİ BOYUN VE SIRT EGZERİZLERİ

13		Kollar serbest halde iken omuzlarımızı önden arkaya ve arkadan öne doğru çevirin. Daha sonra kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırmaya çalışın.
14		Dizlerinizi ve belinizi hafif öne bükerek bir elinizle bir masaya tutunun, diğer elinizi serbestçe sarkıtın. Serbest kolunuzu, dirseğinizi düz tutarak (a) öne arkaya, (b) sağa sola, (c) daireler yapacak şekilde birer dakika sallayın.
15		Yüzünüz duvara dönük, dirseğiniz gergin durumda parmaklarınızı, duvar üstünde, vücudunuzu eğmeden yürütün. Aynı hareketi duvara yan dönük olarak tekrarlayın. Öbür kolla da aynı hareketleri yapın.
16		Duvara yan dönün. Elinizi avuç içi duvara yapışacak şekilde uzatın ve dirseğinizi bükmeden elinizi yukarıya doğru kaydırın. Avucunuzun duvara değdiği son noktada vücudunuzu esnetin.
17		Sırtüstü yatar pozisyonda kollarınızı dirsekleri yerden kaldırmadan tam yana açın, ellerinizi havaya kaldırın. Dirseklerinizi yerden kaldırmadan ve açığı bozmadan ellerinizi (önce avuç içi, sonra elin sırtı yere degecek şekilde) yere değdirin.
18		Dik aralıkla bir iskemleye dik oturun. Ellerinizi ensenizde birleştirerek geriye doğru gerinin. Bu pozisyonda 10'a kadar sayın, gevşeyin.
19		Bir köşede durun, kollarınızı yukarı kaldırarak ellerinizi duvara koyun ve topuklarınızı yerden kaldırmadan öne doğru esneyebildiğiniz kadar esneyin. Aynı hareketi kapı eşiğinde yapın.
20		Yüzüstü yatar pozisyonda göğsünüzü ve başınızı yerden kaldırmadan, önce omuzlarımızı daha sonra kollarımızı, gergin olarak havaya kaldırmaya çalışın
21		Yüzüstü yatar pozisyonda ellerinizi kalçanızda birleştirin ve dirseklerinizi bükmeden havaya kaldırmaya çalışın.
22		Dik oturun, ellerinizi kollar yere paralel olacak şekilde göğüs hizasında birleştirin ve birbirine bastırın, 5'e kadar sayarak bu şekilde tutun, dinlenin.. Hareketi çene seviyesinde ve alın seviyesinde tekrarlayın. Hareketi 5 kez tekrarlayın. Daha sonra ellerinizi göğüs hizasında kenetleyin ve birbirinden ayırmaya çalışın, 5'e kadar sayarak bu şekilde tutun, daha sonra 5 sn. kollarınızı serbest bırakın. Hareketi çene seviyesinde ve alın seviyesinde tekrarlayın. 5 er kez tekrar edin