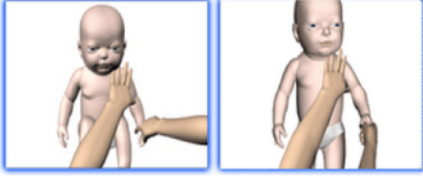


# Brakiyal Pleksus Yaralanması Egzersizleri

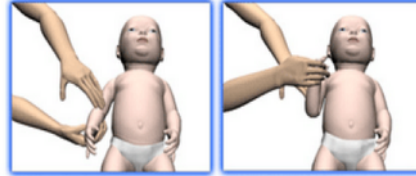
Not: Bunlar üst ekstremitte eklem hareket açıklığı egzersizlerinin genel bir listesidir. Her bebek ve her yaralanma farklıdır. Lütfen doktorunuz tarafından verilen özel önerilere uyunuz. Her bez değiştirmede eklem hareket açıklığı egzersizlerini uygulayın. Egzersizleri çok nazıkçe uygulayın. Bebeğinizin yüzünü ağrı ya da rahatsızlık belirtileri açısından dikkatle izleyin. Her hareketi 10-15 kez uygulayın. Eklem hareket açıklığının sonuna kadar GİTMEYİN. Hafif bir direnç hissedene kadar hareket ettirin ve orada 30 saniye tutun. Germe uygulamayın.

## Omuz fleksiyonu



Bebeği sırtüstü yatırın. Omuzu bir elinizle, el bileğini diğer elinizle stabilize edin. Kolu omuz hizasına kadar başparmak önde, dirsek düz bir şekilde kaldırın.

## Dirsek fleksiyon ve ekstansiyonu



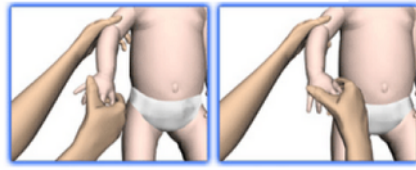
Bebeği sırtüstü yatırın. Bir el ile dirseği stabilize edin, diğer el ile el bileğinden tutun. Dirseği bükün ve düzleştirin.

## Omuz abduksiyonu



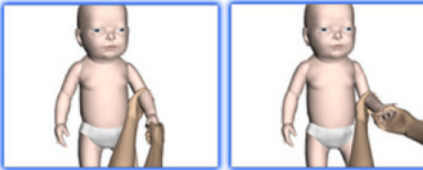
Bebeği sırtüstü yatırın. Omuzu yerinde durması için bir elinizle stabilize edin, diğer elinizle önkoldan tutun. Kolu yana doğru kaldırarak düz dirsekten bükmeden gövdeden uzaklaştırın.

## El bileği abduksiyon ve adduksiyonu



Bebeği sırtüstü yatırın. Önkolu bir elinizle stabilize edin, diğer elinizle çocuğun elini tutun. El bileğini bir taraftan diğerine hareket ettirin.

## Önkol supinasyon ve pronasyon



Bebeği sırtüstü yatırın, dirseği hafif bükülükten kolu yana doğru uzansın. Bir elle koldan, diğer elle önkoldan tutun. Önkolu yukarı ve aşağı doğru çevirin.

## Parmak fleksiyon ve ekstansiyonu



Bebeği sırt üstü yatırın ya da oturtun. Bir el ile bileği stabilize edin, diğer el ile parmaklarından tutun. Parmakları bükün ve düzleştirin.

## Omuz rotasyonu



Bebeği sırtüstü yatırın. Üst kolu dirsek üzerinden bir elinizle stabilize edin. Diğer elinizle el bileğinden tutun. Ön kol ve eli yukarı ve aşağı doğru döndürün.

## Parmak adduksiyon ve abduksiyonu



Bebeği sırt üstü yatırın ya da oturtun. El bileğini ve parmakları düz bir şekilde tutun. Nazıkçe parmakları birbirinden ayırın, sonra tekrar yan yana getirin.