

DİZ İÇİN EGZERSİZ ÖNERİLERİ

Bu hareketlerin her birini 20'şer kez yapmalı ve günde iki kez tekrarlamalısınız.

Uyluk kaslarının güçlendirilmesi



1. Ayaklarınızı uzatarak yere, yatağa ya da kanepeye oturun. Ayak uçlarınızı kendinize doğru çekin ve sonra dizlerinizi yere bastırarak uyluk kaslarınızı gerin. 5'e kadar sayın ve sonra gevşeyin.



2. İlk hareketteki gibi oturduktan sonra dizinizi bükmeden bacağınızı yerden birkaç santimetre kaldırın. 5'e kadar saydıktan sonra bacağınızı indirin.



3. Yine aynı şekilde oturun ve dizinizin altına rulo yaptığınız bir havlu koyun. Dizinizi gererek bacağınızı düzleştirin ve beşe kadar sayın. Sadece bu hareket sırasında dizinizin altına destek koyabilirsiniz. (Asla uyurken dizinizin altına havlu koymayın. Sizi rahatlatıyor olabilir, fakat dizde şekil bozukluğu gelişmesi olasılığını artırır).



4. Dizleriniz yatağın kenarına gelecek şekilde yatağın iza oturun, bacağınızı ileriye doğru uzatın ve beşe kadar sayın.

Bu egzersizlere alışıp tecrübe kazandıktan sonra, ayağınızın üzerine bir ağırlık ekleyiniz. Fırın eldivenlerine ya da çoraplarınızın içine küçük ağırlıklar koyup birbirine bağlayarak ayak bileğinize asmakla başlayabilirsiniz. Bu ağırlıkları yavaş yavaş artırmalısınız.

Bu egzersizlerin amacı hekim önerilerinin yerini almak değildir. Hekiminiz, hastalığınız ile ilgili en fazla bilgiye sahip olan, kullandığınız ilaçları bilen ve genel olarak sağlığınız hakkında bilgi sahibi olan kişidir. Egzersizlerle ilgili ya da genel olarak tedavinizle ilgili sorunuz olursa lütfen hekiminize danışınız.