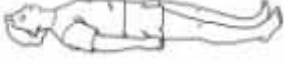


KALÇA İÇİN EGZERSİZ ÖNERİLERİ

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

Sırtüstü yatarak:



1. Dizlerinizi düz tutarak uyluk ve kalça kaslarınızı sıkın, beşe kadar sayıp gevşeyin.



2. Dizlerinizi bükün, ayaklarınızın altına dayanarak kalçanızı yerden kaldırın, beşe kadar sayın ve gevşeyin (şekle bakınız).



3. Sanki bir bacağınızın diğerinden uzun olması için uğraşıyormuşsunuz gibi uzatmaya çalışın. Beşe kadar sayın ve diğer bacağınızla tekrarlayın (şekle bakınız).



4. Dizlerinizi düz tutun, bacaklarınızı teker teker yerden 15 cm kadar yukarıya kaldırın, beşe kadar sayın ve gevşeyin.

Ağrıyan kalçanız yukarıda kalacak şekilde yan yatarak ve alttaki bacağınızı bükerek:



1. Üstteki bacağınızı düz tutun ve mümkün olduğu kadar yukarıya kaldırın, beşe kadar sayın ve gevşeyin (şekle bakınız).



2. Üstteki bacağınızı ve kalçanızı ileriye doğru kıvrın ve beşe kadar sayın. Sonra bacağınızı düzleştirin ve arkaya doğru uzatabildiğiniz kadar uzatın, beşe kadar sayın ve gevşeyin (şekle bakınız).

Oturarak:



1. Dizlerinizi birleştirin ve ayaklarınızı birbirinden uzaklaştırın, beşe kadar sayın ve gevşeyin.

2. Ayak bileklerinizi birleştirin ve dizlerinizi birbirinden uzaklaştırın ve sonra gevşeyin.

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."