

ANKİLOZAN SPONDİLİT HASTALARI İÇİN EGZERSİZLER



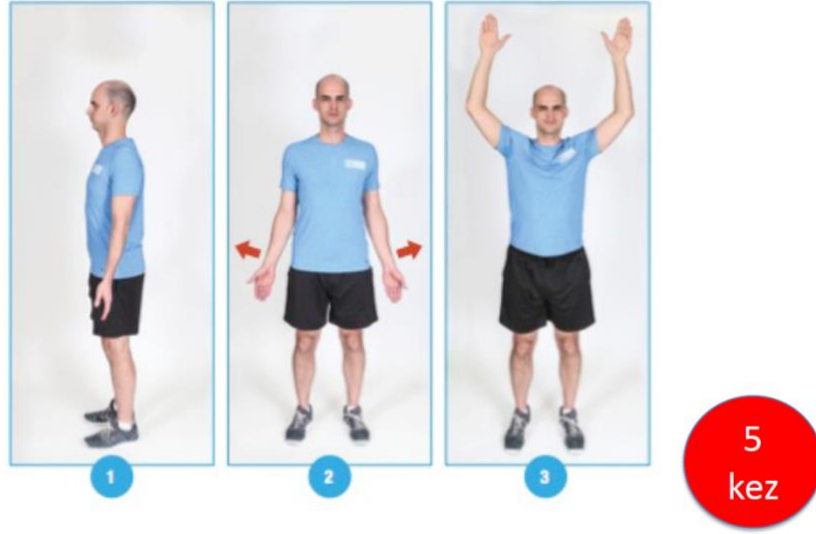
Bu egzersizler Kanada Spondilit Derneđi (*Canadian Spondylitis Association*) ve Saskatoon Üniversitesi (*University of Saskatoon*) fizyoterapi öğrencileri işbirliği ile Ankilozan Spondilit hastaları için hazırlanmıştır. Aşağıda Türkçe açıklamalarıyla egzersizlerin orijinal dökümanına aşağıdaki siteden ulaşılabilir: http://www.spondylitis.ca/wp-content/uploads/2018/10/CSA-Guidebook_EN_Oct-2018_FINAL.pdf

Egzersizlerin yapılışını dinamik olarak youtube'dan İngilizce olarak ta izleyebilirsiniz: <https://www.youtube.com/watch?v=xREVXIA2lh8>

Egzersiz yaparken Őu genel prensiplere dikkat edin:

- nce ısınma hareketiyle baŐlayın
- Her gün yapın
- Ağrınıza kulak verin ve ona saygı göster
- Gerekirse yavaŐlayın ve germeyi uzun tutun
- Zıplamayın
- Egzersiz yaparken nefes alıp verin

1. POSTÜR GERME



Sirtınızı duvara dayayarak ayakta durun. BaŐınız, omuzlarınız, kalçalarınız ve topuklarınız mümkün olduğu kadar duvara temas etsin. Çenenizi ve baŐınız dik tutun ve başınızın arkasını duvara değdirmeye çalışın. Omuzlarınızı aŐađıda tutun. Topuklarınızı kaldırmadan mümkün olduğunca mümkün oldukça bedeninizi dik tutarak yukarı doğru esnemeye çalışın.

Ellerinizin arkası duvara bakacak Şekilde kollarınızı yanlara doğru yavaşça kaldırın. Kalçalarınızı duvarla temas halinde iken kollarınızı yavaşça indirin. Bu hareketi yavaşça 5 kez tekrar edin.

2. GÖVDE YANA ESNEME



Kalçalarınızın arkası ve omuzlarınız duvarla temas halindeyken, sağ kolunuzu bacağınızın yan tarafından mümkün olduğunca aşağıya doğru kaydırın. Rahat bir gerginlik hissetmelisiniz. Dik duruma geçip aynı hareketi sol tarafa doğru tekrarlayın. Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.

3. PELVİK DOĞRULTMA (PELVİK TİLT)



Başınızın altını gerekirse bir havlu veya yastıkla desteklemiş vaziyette yere uzanın ve dizlerinizi bükün. Karın kaslarınızı sıkarak, sırtınızı ve belinizi yere doğru itin ve 5'e kadar sayarak o şekilde tutun. Sonra gevşeyin ve bu hareketi 5 kez tekrarlayın.

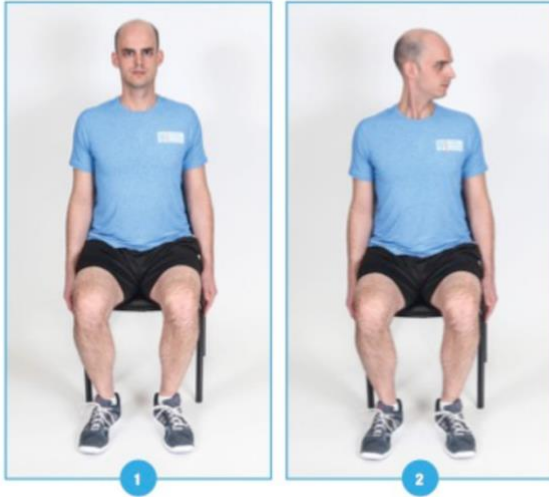
4. SIRT VE KALÇA ROTASYONU



5
kez

Bu egzersiz omurga esnekliğinizi korumak içindir. Yere uzanın, dizleriniz bükün ve kollarınızı yanlara koyun. Dizlerinizi bir arada tutarak yavaşça sağa-aşağıya doğru hareket ettirin, sonra gene ilk pozisyona getirip bu sefer dizlerinizi sola-aşağıya yere doğru hareket ettirin. Bu hareketler sırasında omuzlarınızı yerden hiç kaldırmayın ve dizlerinizi bir arada tutmaya çalışın. Bu hareketleri 5 defa tekrar edin.

5. BOYUN ROTASYONU



3
kez

Bir sandalyeye dik olarak oturun. Her iki ayağınız yere düz olarak değsin. Sandalyenin kenarlarını ellerinizle tutun. Başınızı mümkün olduğunca sağa doğru çevirin. Bu sırada omuzlarınızın dönmesine izin vermeyin. Aynı hareketi sola doğru tekrarlayın. Bu egzersizi her gün, özellikle de masa başında otururken yapın. Boyun rotasyonu hareketini en az 3 kez tekrarlayın.

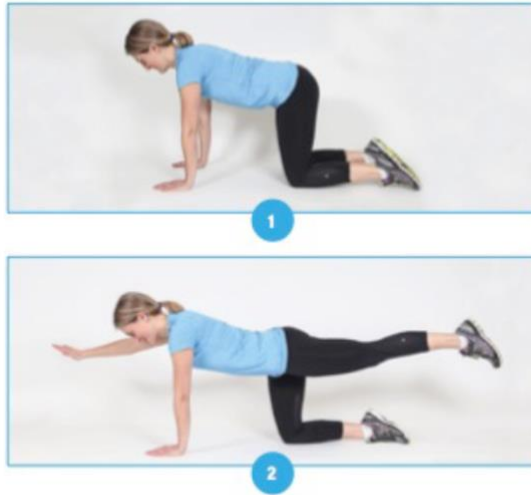
6. KEDİ ESNEME HAREKETİ



5
kez

Elleriniz ve dizleriniz üzerinde dört ayaklıymış gibi durun. Elleriniz omuzlarınızın hizasında ve eller arası mesafe omuzlarınız arası mesafe kadar; dizleriniz kalçalarınızın hizasında ve dizler arası mesafe kalçalar arası mesafe kadar olsun. Dirseklerinizi hiç bükmeden başınızı kollarınızın arasına sokacak gibi aşağı eğin ve sırtınızı mümkün olduğu kadar yüksek bir kambur yapacak şekilde kaldırın. Şimdi boynunuzu ileri doğru uzatın ve burnunuz yere paralelken sırtınızı mümkün olduğu kadar mümkün olduğunca aşağı doğru çökerterek bir kavis yapın. Bu hareketleri 5 kez tekrarlayın

7. SÜPERMEN ESNEME HAREKETİ



5 saniye kal

3
kez

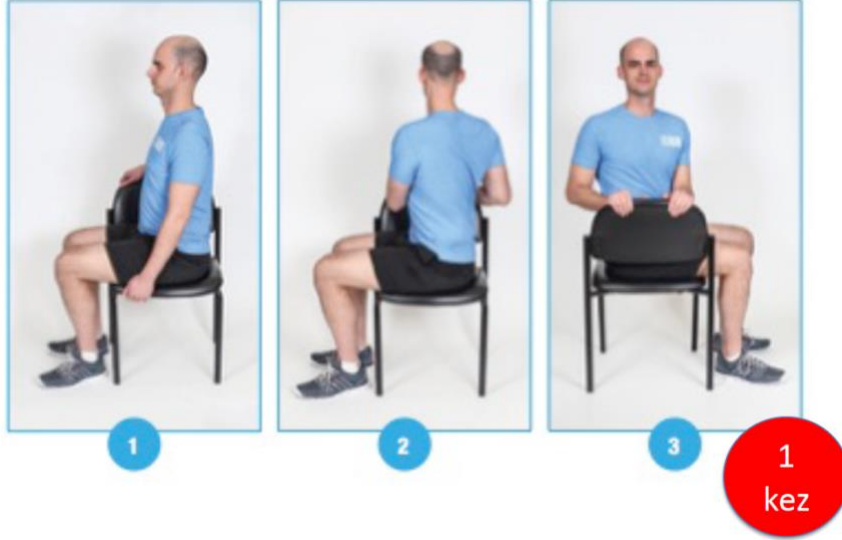
Kedi esneme egzersizi için başlangıç pozisyonuna geri dönün. Boynunuzu ileri doğru uzatın ve burnunuz yere paralel olsun.

Başınızı aynı konumda tutarak, sağ kolunuzu ve sol bacağınızı kaldırın.

Sağ kolunuzu ve sol bacağınızı vücudunuzla düz bir çizgi hizasında tutmaya çalışın. Bu durumda 5 saniye kalın.

Kontrollü bir şekilde başlangıç konumuna geri dönün ve diğer kol ve bacağınızı kaldırıp 5 saniye havada tutun. Bu hareketleri 3 kez tekrarlayın.

8. GÖVDE ROTASYONU (DÖNDÜRME)



Kolsuz bir sandalyenin yan tarafına, dik bir şekilde oturun. Ayaklarınızla sıkıca yere basın. Gövdenizin üst kısmını sandalyenin arkasına doğru döndürün. Ellerinizle sandalyenin arka kısmına tutun ve postürünüzü (duruşunuzu) koruyarak biraz daha dönmeye çalışın. Aynı hareketi karşı tarafa dönerek tekrarlayın. Bu hareketleri 1 kez yapın.

9. BACAK KASLARINI ESNETME



10 saniye kal



Bir sandalyenin ön kısmına sağlam bir şekilde oturun. Sol bacağınızı düz bir şekilde uzatın, topuğunuz yere dayanmış vaziyette olsun. Sirtınızı dik tutarak, ellerinizi bacağınızın üst kısmına koyun ve yavaşça aşağı doğru ittirin. Bu esnada bacağın arkasında bir gerginlik hissetmelisiniz. Bu pozisyonu 10 saniye koruyun.

Aynı hareketi sağ bacağınızla tekrarlayın.

Bu egzersizi yaparken mutlaka sırtınızı dik tutun ve bacağınıza doğru eğilmeyin. Bu hareketleri 1 kez yapın.

10. KALÇA FLEKSÖR KAS ESNETME



10 saniye kal

2
kez

Kolsuz bir sandalyenin arkasına sağ elinizi koyun ve sandalyenin yan tarafına bakacak şekilde ayakta durun. .

Sağ dizinizi bükün ve sağ bacağınızı sandalyenin üstüne koyun.

Sol ayağınızla mümkün olduğunca ileri doğru adım atın. Bu sırada omurganız nötral pozisyonda olsun (bunu yapmak için posterior pelvik tilt yapın).

Postürünüzü koruyarak ve sırtınızı düz vaziyette sol dizinizi mümkün olduğu kadar öne kırın, bu sırada sağ kalça önündeki kaslarda bir gerginlik hissetmelisiniz.

Bu pozisyonda 10'a kadar sayın. Rahatlayın ve ardından iki kez tekrarlayın; her seferinde biraz daha gerin.

Yüzünüzü sandalyenin diğer tarafına dönün ve karşı bacakla aynı hareketleri tekrarlayın.