

Sevgili Hastalarımız,

ameliyattan sonra tekrar hızla hareket etmeye başlamak önemli. Sizlere basit yapabileceğiniz eklem ekzersizleri vermek istiyoruz.

Küçük hedeflerle başlayın ve haftada bir kez 2 saat antrenman yapmaktansa, her gün 10 dakika antrenman yapmak daha iyidir... belki motivasyon desteği olarak en sevdiğiniz müzik eşliğinde!

**1. Yataktan kalkmak (ameliyat sonrası ama aynı zamanda genel olarak bel dostu bir seçenek olarak)**

→ Bacaklarınızı bükerek yanınıza dönün ve koltuğun üzerinde ayağa kalkın.



**2. Kol hareketleriye yerinde yürümek**

→ Kollar önde, bükülmüş veya yanlara doğru yukarı ve aşağı

→ Başlangıç: Bir şarkının uzunluğuna göre, sonra sarkının uzunluğunu artırmak



**3. Duvara Şınav çekmek**

- Duvardan bir kol boyu uzakta. Sirt Çukuruna düşmemek için ellerinizi göğüs hizasında, kalçalarınızı ve karnınızı gergin tutun (vücut sıkı bir şekilde tek çizgide kalır)!  
Başlangıç: 3x5 şınav, daha sonra artırın



**4. Sandalye ile cömelmek**

- Ayaklar kalça genişliğinde acik, göğüs dışarıda, omuzlar geride ve kalçanızı arkaya doğru itin, acı çekmeden mümkün olduğu kadar derine gidin  
Başlangıç: 3x5 squat, daha sonra artırın



Ayrıca bisiklet sürmek, yüzmek veya yumuşak zeminde yürümek gibi eklemlere zarar vermeyen sporları da öneriyoruz.