

OMUZ EGZERSİZLERİ

PASİF OMUZ HAREKETLERİ (ROM)

Pasif elevasyon egzersizi (1)

Hasta sırtüstü yatar durumda, fizyoterapist hastanın kolunu dirseğinden ve bileğinde destekler.



Pasif elevasyon egzersizi (2)

Hastanın kolunu yukarı doğru kaldırarak, yatağa doğru yaklaştırır.



Pasif abduksiyon egzersizi(2)

Hasta sırt üstü yatar. Fizyoterapist kolu dirsekten ve bilekten destekler. Yandan yukarı doğru kaldırır.



Pasif iç ve dış rotasyon

Hasta sırtüstü yatar. Kolunu 90° yanda tutar, fizyoterapist bir eliyle dirsekten destekler. El bilekten hareketle kolu dışarı ve içe döndürür.





AKTİF OMUZ HAREKETLERİ (AKTİF ROM)

Omuzun çeşitli yönlerdeki hareketini korumak ve geliştirmek amacıyla eller arasına alınan bir çita yardımıyla yapılan egzersizlerdir.

Ellerinizin arasına alacağınız bir çita yardımıyla, omuz ve dirseklerinizi resimlerde gördüğünüz yönlerde öne, yana, dışarı, arkaya ve içe açma hareketlerini yapınız.







SARKAÇ EGZERSİZLERİ (Codman Egzersizleri)

Gövde hafifçe öne eğilir.

Ağrılı taraftaki kol tamamen gevşek bırakılıp sarkıtılır, kolun kendi ağırlığını hissederek.

- Gövdenizin önünde sağdan sola / soldan sağa doğru sallayınız
- Gövdenizin yanında önden arkaya/ arkadan öne doğru sallayınız
- Gövdenizin önünde saat ve saatin tersi yönde çemberler çizerek döndürünüz



GERME EGZERSİZLERİ

Bir sandalyenin arkasına tutunulur, bacaklar, kollar ve gövde uzun kalacak şekilde uzakta ve düzdür. Gövdeden öne doğru eğilir, kollar düz durur. Kolun ön iç yüzünde gerginlik hissedilir, bu pozisyonda 10'na sayan kadar durulur.



Ayakta, eller birbirine kenetlenir. Gövde sabit dururken öne doğru uzanılarak, sırtın gerildiği hissedilir. Bu pozisyonda 10'na sayan kadar durulur.



Ayakta durulur, kollar düz olarak eller arkada birleştirilir. Omuzlardan geriye doğru, kollar geriye uzatılarak germe yapılır. Bu pozisyonda 10'na sayan kadar durulur.



Bir duvar köşesinde, bacaklar hafif ayırık dik durulur. Kollar dik olarak (omuzdan ve dirsekten) iki duvara dayanılır. Ayaklar yerinden kıpırdamadan sırt öne doğru giderek her iki kol ve göğüs ön yüzü gerilir. Bu pozisyonda 10'na sayan kadar durulur.



Rotatörleri germe

İnternal rotatörleri germe

Bir band yada kemerin vücut arkasında üstten sağlam elle Altan hasta elle tutulur. Üstteki elle bandı çekerek alttaki yukarıya doğru hareket ettirmeye çalışılır.

Eksternal rotatörleri germe

Vücudumuzun arkasında bir band veya kemeri bir elinizle üstten, diğer elinizle alttan tutun. Alttaki elinizle bandı çekerek üstteki kolunuzu aşağıya doğru hareket ettirmeye çalışın



Eksternal rotatorları germe

Kolunuzu başınızın üzerinde yukarı kaldırın, dirseğinizi bükün, diğer elinizle dirseğinizden tutup başınıza doğru kolunuzu çekin.



Kol vücuda yapışık dirsek 90° bükülü olarak bir kapı kenarında tutunur. Kolunuzu diğer elle dirsekten destekleyin. Bu pozisyon iken vücudunuzu diğer yöne doğru yavaşça döndürün.



Posterior kapsülü germe

Hasta kol göğüse karşı yapıştırılır, elle omuzda tutulur. Sağlam elle dirsekten tutarak, dirsek vücuda doğru itilir.



Kol omuz hizasında öne doğru uzatılır, sağlam elle dirsekten tutulur. Hasta omuza ve diğer omzunuza doğru çekilir.



İZOMETRİK OMUZ GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ

İzometrik orta deltoid güçlendirme egzersizleri

Duvara yan durulur. Kol gövdeye bitişik dirsek dik açıda kol dışa doğru (duvara doğru) itilir.



Duvara doğru dönülür. Kol gövdeye bitişik dirsek dik açıda yumrukla duvar itilir.



İzometrik ekstansörleri güçlendirme egzersizleri

Kol gövdeye bitişik dirsek dik açıda kol düz olarak geriye doğru itilmeye çalışılır, omuz hareket etmez (Dirsekle duvar itilir).



İzometrik iç ve dış rotatörleri güçlendirme egzersizleri

Kol gövdeye bitişik, dirsek dik açıda durarak, sağlam el ile el bileği tutulur, hasta kolo dirsekten dışarıya ve içeriye doğru itilir.



KAUÇUK BANTLA GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ

Deltoid ve rotator kol kaslarını güçlendirme

Ayakta kapıya yan durulur. Kol gövdeye bitişik, dirsek dik açıda, önce el gövdenin önünde çekilir.



Ayakta dik durulur, kapı koluna takılan lastik, omuz gövdeye bitişik kol dirsekten dik açı ile tutulur. Omuz koldan dışa doğru açılarak lastik çekilir, 10' a kadar sayılır.



Ayakta kapıya yan durulur, kol gövdeye bitişik, dirsek dik açıda önce el önünde çekilir.



Ayakta dik kapıya yan durulur. Omuz gövdeye bitişik kol dirsekten dik açıdadır. Omuz gövdeden ayrılmadan kol ve el gövdeye doğru çekilir, 10' a kadar sayılır.



Ayakta dik sırt duvara dönük tutulur. Omuz gövdeye bitişik dirsek dik açıdadır. Lastik elle tutulur, dirsek düzleştirilerek lastik çekilir, 10' a kadar sayılır.



Eksternal rotatorları güçlendirme

Dirsek vücuda yapışık ve bükülü iken kauçuk bir bantı iki ucundan tutarak dirsekleri vücuttan ayırmadan bant dışarıya doğru çekilir. 5 sn pozisyonunuzu koruyun ve 10 sn gevşek durarak hareketi tekrarlayın.



VÜCUT AĞIRLIĞIYLA YAPILAN GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ

Skapula rotator kaslarını güçlendirme (1)

Yüz üstü, diz kıvrık dirsek kıvrık yere yatırılır, diz kıvrık tutulurken, dirsek dikleştirilerek kalkılır.



Skapula rotator kaslarını güçlendirme (2)

Yüz üstü, dirsek kıvrık, dizler düz yere yatılır, dirsek dikleştirilerek kalkılır.



MEKANİK AĞIRLIKLA YAPILAN GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ

Ağırlık, kol düz olarak önden yukarıya doğru kaldırılır.



Her iki ele ağırlık alınır, kol yana açılır, dirsek düzleştirilerek ağırlık kaldırılır.



Ağırlık, kol düz olarak yandan yukarıya doğru kaldırılır.



Supraspinatus kasını güçlendirme

Her iki elinize ağırlık alın (2-2.5 kg kadar), kollarınızı vücudunuzun iki yanında tutup, hafifçe içeri doğru çevirin ve bu şekilde iken kollarınızı iki yanda omuz hizasına kadar kaldırın.



Eksternal rotatorları güçlendirme

Yan yatın, üstteki kolunuzu vücuda yapışık ve dirseğiniz 90° bükülü durumda iken elinizdeki ağırlıkla birlikte dirseğinizi vücudunuzdan ayırmadan yukarı kaldırın.



İnternal rotatorları güçlendirme

Yan yatın, alttaki kolunuz 90° bükülü durumda iken elinizdeki ağırlıkla birlikte dirsek bükülü olarak, kolunuzu vücudunuza doğru yapıştırın.

