

Ek-14

0-2 HAFTA EGZERSİZLER

1. PATELLA MOBİLİZASYONU



Diz kapağını hafifçe sağa-sola ve yukarı-aşağıya doğru hareket ettirin.

Her yöne doğru 10 kez hareket ettirin.

Günde 3 kez.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1. Hafta							
2. Hafta							

2. STATİK QUADRİSEPS



Topuğunuzun altına rulo şeklinde havlu koyarak resimdeki gibi oturun.

Dizinizi yere doğru bastırın.

10 saniye tutun ve yavaşça gevşeyin.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1. Hafta							
2. Hafta							

3. DİNAMİK QUADRİSEPS



Dizinizin altına bir rampa koyarak resimdeki gibi oturun.

Bacağınızı resimdeki gibi düz uzatın, 5 saniye tutun ve yavaşça indirin.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1. Hafta							
2. Hafta							

4. KALÇA-DİZ BÜKME



Ayak bileğinize geçirdiğiniz bir kemer, baş örtüsü veya kayış yardımıyla dizinizi kalçanıza doğru çekin.

5 saniye tutun ve yavaşça indirin.

*120 derece bükebilmeniz gerekmektedir.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1. Hafta							

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
3. Hafta							
4. Hafta							

4. ÖNE DOĞRU KAYMA

Ayaklarınız yere basacak yükseklikteki sandalyeye oturun.

Ayaklarınız yerde sabitken vücudunuzu öne doğru kaydırın.

5 saniye tutun ve vücudunuzu geriye doğru kaydırın.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
3. Hafta							
4. Hafta							

5. AYAKTA DİZ BÜKME



Başlangıçta, dengenizi sağlamak için herhangi bir yerden tutunabilirsiniz.

Ayak bileğinize,
3. hafta 1 kg ağırlık,
4. hafta 2 kg ağırlık bağlayın.

Ameliyat olan dizinizi бүkүн, 5 saniye tutun, yere indirin.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
3. Hafta							
4. Hafta							

6. BUZ UYGULAMASI

Egzersizleri yaptıktan sonra nemli bir bezle sarılmış mavi buz kalıbını veya jeli dizinizin üzerine koyup 20 dakika boyunca bekletin. Bu, ağrı ve şişmeyi azaltmaya yardımcı olacaktır.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1. Hafta							
2. Hafta							

* İstenilen diz ekstansiyonu sağlanamamışsa;

OTURMA POZİSYONUNDA PASİF DİZ EKSTANSİYONU ve BUZ UYGULAMASINI aşağıdaki resimde görüldüğü gibi birlikte uygulamaya devam.



Ayağınızın altına sandalyenizle aynı yükseklikte tabure yerleştirin, diziniz boşta kalmalıdır. Nemli bir beze sarılmış mavi buz kalıbını veya jeli dizinizin üzerine koyun.

Dizinizin arkasında gerginlik hissetmelisiniz.

Bu şekilde 20 dakika bekleyin.

Günde 3 kez tekrarlayın.

	Pazartesi			Salı			Çarşamba			Perşembe			Cuma			Cumartesi			Pazar		
1. Hafta																					
2. Hafta																					

İSİM SOYİSİM: _____

BAŞLAMA TARİHİ: ____/____/____

BİTİŞ TARİHİ: ____/____/____

5-6. HAFTA EGZERSİZLER

1. SQUAT



5. hafta bir sandalye ya da masadan destek alarak,
6. hafta desteksiz şekilde ayakta durun.

Sandalyeye oturuyormuş gibi yavaşça dizlerinizi bükün.

Dizlerinizin ayak parmaklarınızın gerisinde kaldığına emin olun.

10 saniye bekleyin, yavaşça ayağa kalkın.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

* Duvar da yapılabilir.



5. hafta: Sırtınızı ve başınızı duvara yaslayın. Ayaklarınız kalça mesafesinde açık, duvardan 30-40 cm kadar uzakta olmalıdır. Ağırlımına kadar sırtınızı duvardan aşağı doğru kaydırın ve bu pozisyonda 10 saniye durun. Yavaşça sırtınızı dikleştirin.

6. hafta: Duvarla temasınızı kesin ve aynı hareketi tekrarlayın.

10 saniye bekleyin, yavaşça ayağa kalkın.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
5. Hafta							
6. Hafta							

2. BASAMAĞA ÇIKMA



5. hafta 10 cm yüksekliğinde,
6. hafta 20 cm yüksekliğinde basamak kullanın.

Dengenizi sağlamak için herhangi bir yerden tutunabilirsiniz.

Çıkarken, ameliyat olan bacağınızı basamağa atın, sağlam bacağınızı yanına getirin. İnerken, ameliyat olan bacağınızı yere indirin, sağlam bacağınızı yanına getirin.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
5. Hafta							
6. Hafta							

3. BASAMAKTAN İNME



5. hafta 10 cm yüksekliğinde,
6. hafta 20 cm yüksekliğinde basamak kullanın.

Dengenizi sağlamak için herhangi bir yerden tutunabilirsiniz.

Sağlam bacağınızı yere koyun ve tekrar basamağa geri koyun.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
5. Hafta							
6. Hafta							

4. KALÇA İNDİRME-KALDIRMA



Dengenizi sağlamak için herhangi bir yerden tutunabilirsiniz veya sırtınızı duvara dayayabilirsiniz.

Ameliyat olan bacağınızı basamağa koyun. Diğer bacağınızı onunla aynı seviyeye getirin.

Ameliyat olan dizinizi bükmeden, sağlam bacağınızı kalçanızdan yukarı-aşağı kaldırın-indirin.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

	Pazartesi			Salı			Çarşamba			Perşembe			Cuma			Cumartesi			Pazar		
5. Hafta																					
6. Hafta																					

İSİM SOYİSİM: _____

BAŞLAMA TARİHİ: ____/____/____

BİTİŞ TARİHİ: ____/____/____

7-8. HAFTA EGZERSİZLER

1. SANDALYEYE OTURMA - KALKMA



7. hafta bir sandalyenin kolçaklarından destek alarak,
8. hafta desteksiz şekilde,

Sandalyeye oturuyormuş gibi yavaşça dizlerinizi bükün.

Dizleriniz ayak parmaklarınızın gerisinde kaldığına emin olun.

10 saniye bekleyin, yavaşça ayağa kalkın.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
7. Hafta							
8. Hafta							

2. YERİNDE SAYMA



Dengenizi sağlamak için herhangi bir yerden tutunabilirsiniz.

Yürüyormuş gibi dizlerinizi karnınıza doğru çekerek yerinizde sayın.

Süre: 1 dakikadan başlayıp 2 hafta içinde 5 dakikaya kadar yükseltin.

Günde 3 kez, 10 tekrar.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
7. Hafta							
8. Hafta							

3. YAN YÜRÜME



Dengenizi sağlamak için herhangi bir yerden tutunabilirsiniz.

Kalçanızı çevirmeden yana doğru 5 metre yürüyün ve başlangıç yerine dönün.

10 kez gidip gelin.

Günde 3 kez.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
7. Hafta							
8. Hafta							

4. YÜRÜME

7. hafta 5-10 dakika, 8 hafta 10-15 dakika dışarıda yürüyün.

Haftada 3 gün

Yürüme sürenizi aşağıya kaydedin.

	Pazartesi	Çarşamba	Cuma
7. Hafta			
8. Hafta			

İSİM SOYİSİM: _____

BAŞLAMA TARİHİ: ____/____/____

BİTİŞ TARİHİ: ____/____/____

9-12. HAFTA EGZERSİZLER

YÜRÜME

Haftada 5 gün,

En az 15 dakika en fazla 40 dakika dışarıda yürüyün.

Yürüme sürenizi aşağıya kaydedin.

	GÜN 1	GÜN 2	GÜN 3	GÜN 4	GÜN 5
9. Hafta					
10. Hafta					
11. Hafta					
12. Hafta					

İSİM SOYİSİM: _____

BAŞLAMA TARİHİ: ____/____/____

BİTİŞ TARİHİ: ____/____/____

