

Beli geriye doğru gerdirme (ayakta)



Bacaklarınızı omuz hizasında açıp ayakta durunuz.

Ellerinizi kalçalarınıza koyup dizlerinizi kırmadan geriye doğru rahatsızlık vermeyeceği yere kadar geriliniz. 1-2 saniye tutup başlama pozisyonuna geri dönünüz. Bunu 10 kez tekrar ediniz.

Yürümek , yavaşça yüzmek gibi genel egzersizler de bel ağrılarını iyi gelebilir. Bunları yaparken acele edip aşırı yüklenmeden, belinizin tolere ettiği kadar yapınız ve yavaş yavaş egzersizleri artırırsınız. Hareket ve egzersiz bel ağrılarını iyi gelir.

Daha fazla bilgi için bel ağrısı broşürüne bakabilirsiniz.

Daha fazla bilgi

Servislerimizle ilgili güncel bilgilere websitemizden ulaşabilirsiniz. Diğer tavsiyeler, kendi kendine idare videolarına ve bilgi broşürlerine aşağıdaki internet adresinden ulaşabilirsiniz:

www.whittington.nhs.uk/msk

Bel ağrıları için faydalı linkler ve kaynaklar:

The back book, NHS Executive, Royal College of General Practitioners (TSO 2002).
www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/conditions/back-pain.aspx

<https://www.nice.org.uk/guidance/conditions-and-diseases/.../low-back-pain>

Patient advice and liaison service (PALS) – Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551’li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden yapacağız.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 10/06/2020
Review date: 22/11/2021
Ref: EIM/Physio/EALBP/02-Turk

© Whittington Health
Please recycle

NHS

Whittington Health
NHS Trust



Aniden başlayan bel ağrıları için hareketler

Hasta rehberi

(Exercises for acute lower back pain-Turkish)



Belinizi geriye doğru gerdirme



- a) Karnınızın üstüne yatıp dirseklerden destek alarak göğsünüzü yavaşça yukarı doğru kaldırıp 30 saniye bu pozisyonda kalınız.

Tekrar:

- b) Yukarıdaki gibi karnınızın üstüne yatıp dirseklerden destek alarak göğsünüzü yavaşça yukarı doğru kaldırıp, bu kez beklemeden ilk pozisyona geri dönünüz. Bunu tekrarlayınız.

Tekrar:

Dizleri yanlara yatırma



- a) Sırt üstü yatıp bacaklarınızı 90 derece büküp diz ve ayaklarınız bitişik olarak yavaşça yana yatırınız. Rahatça gidebildiğiniz kadar gidip başlangıç pozisyonuna geri dönünüz. Bu hareketi aynı şekilde öteki tarafa doğru yapınız.

Tekrar:

- b) Yukarıdaki gibi sırt üstü yatıp bacakları dizden 90 derece katlayınız sonra ayaklar ve dizler bitişik olarak yavaşça ağırlığın olmadığı tarafa yatırıp en az 30 saniye bu pozisyonda bekleyiniz.

Tekrar:

Tek dizi kucaklama



Rahat bir şekilde sırt üstü yere uzanın. Bacaklarınızdan bir tanesini dizinizden tutarak göğsünüze doğru yavaşça çekiniz. Dizinize uzanmakta zorluk çekiyorsanız bir havlu kullanabilirsiniz. 5-10 saniye böyle durunuz, sonra bunu öteki bacağınızla tekrarlayınız. Bu hareketi 10-15 kez yapınız.

Tekrar:

İki dizi birden kucaklama



Rahat bir şekilde uzanın ve iki bacağınızı katlayıp dizinizden tutarak göğsünüze doğru çekiniz, (gerekirse bacaklarınızı çekmenize yardımcı olmak için bir havlu kullanınız) böyle 5-10 saniye tutup bırakınız.

Tekrar: