



OSMANOĞLU HASTANESİ

"Ailenizin Hastanesi"

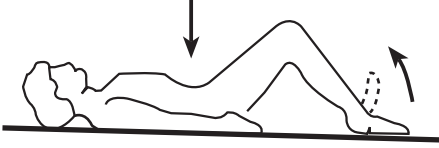


**FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON
MERKEZİ**

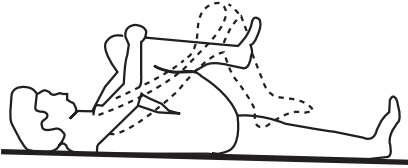
**BEL
EGZERSİZLERİ**

"Her şey sağlığınız için"

Her egzersizi defa yapınız.
Her egzersizde kadar sayınız.
Egzersizleri günde kez yapınız.

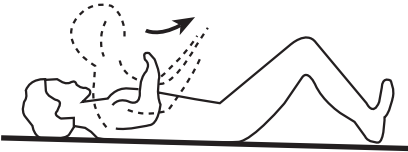


- 1 Dizleriniz bükük, ellerinizi belinizin altına koyarak uzanın. Belinizi ellerinize doğru bastırarak elinizi belinizle yatak arasına sıkıştırın. 5 sn. böyle tutup gevşeyin.

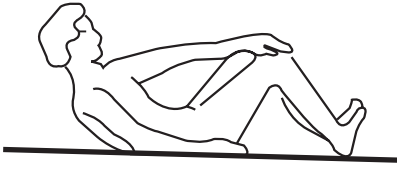


- 2 Bacaklarınızı uzatarak sırt üstü yatın. Bir bacağınızı kalçadan ve dizden bükerek her iki elinizle kavrayıp karnınıza doğru çekin. Diğer bacak tamamen yere yapışık olsun. 5 sn. böyle kalıp indirin. Aynı hareketi diğer bacakla tekrarlayın.

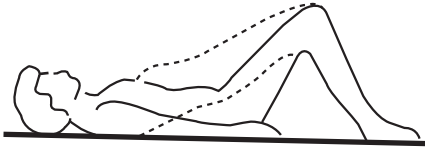
- 3 Bir önceki hareketi iki bacağınızı birden karnınıza çekerek yapın.



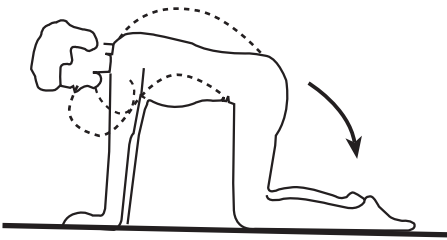
- 4 Dizler bükük olarak yatın, ellerinizi dizlerinize doğru uzatarak kürek kemiklerinizin alt ucu kalkana kadar doğrulun. 5 sn. kalıp yatın.



- 5 Bu hareketi bu kez sağ dizinizin dış yanına doğru çapraz olarak uzanır şekilde yapın. 5 sn. kalıp yatın. Aynı hareketi sol taraf için tekrarlayın.



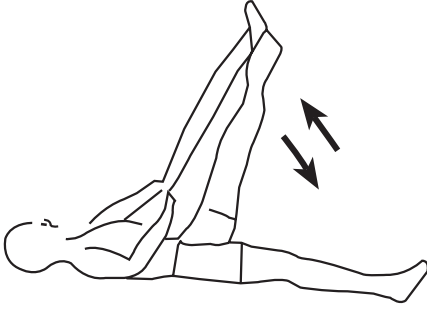
- 6 Ellerinizi gövdenizin yanında dizleriniz bükük olarak uzanın. Kalçanızı kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırın. 5 sn. tutup, indirin.



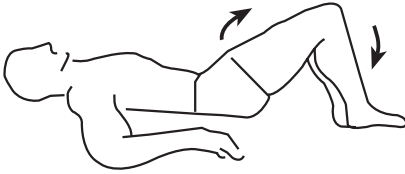
- 7 **Kedi-Deve egzersizi:** Emekleme pozisyonunu alın, karnınızı içeri doğru çekin, başınızı göğsünüze dayayın ve sırtınızı yukarı kaldırın. Sonra kafanızı enseye doğru çekin ve omurganızı aşağı bastırın.



- 8 Bacaklar düz sırt üstü yatarken, ellerinizi belinizin altına yerleştirin. Başınızı ve omuzlarınızı kaldırarak ayaklarınıza bakın. 5 sn. böyle kalıp gevşeyin.

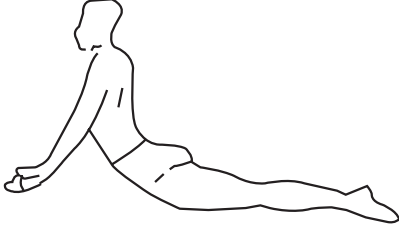


- 9 Sırtüstü, bacaklar düz olacak şekilde yatın. Bir çarşaf veya ipin her iki ucunu elinizde tutarak bir ayağınızdan geçirin. Dizinizi hiç bükmeden bacağınızı dümdüz yukarı kaldırın. Diğer bacak yerden hiç kalkmasın. 5 sn. böyle kalıp indirin.



- 10 Sırtüstü, dizler bükük yatın. Gövdenizi yatarken hiç kaldırmadan, dizlerinizi sağa doğru yatırın. Burada 5 sn. tutup diğer tarafa yatırın.

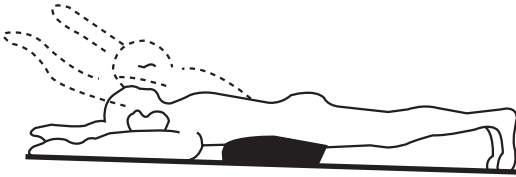
YÜZÜSTÜ YAPILAN EGZERSİZLER



- 1 Elleri omuz hizasında yatağa dayayın. Ellerinizden destek olarak mümkün olduğunca üst gövdenizi, kalça yerden kalkmadan yukarı doğru kaldırın 5 sn. burada kalıp yatın.



- 2 Eller sırtta kenetli yatarken, başınızı ve omuzlarınızı yerden mümkün olduğunca yukarı kaldırın. 5sn. böyle kalıp yatın.



- 3 Kollarınızı dirsekten bükerek başınızın yanında öne doğru uzatın ve yere koyun. Ellerinizle birlikte başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırdığınız kadar kaldırıp burada 5 sn. kalın ve tekrar yatın.

TEŞHİS VE TEDAVİ ÜNİTELERİMİZ

- AĞIZ VE DIŞ SAĞLIĞI
- CİLDİYE
- ÇOCUK HASTALIKLARI
- DAHİLİYE
- DİYET VE BESLENME
- ENDOSKOPİ MERKEZİ
- ESTETİK VE PLASTİK CERRAHİ
SAÇ EKİMİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GENEL CERRAHİ
MEME CERRAHİSİ
PANKREAS HASTALIKLARI
- GERİATRİ
- GÖZ MERKEZİ
ARGON LAZER - YAĞ LAZER
KATARAKT - GLOKOM TEDAVİLERİ
OPTİK KOHERENS TOMOGRAFİ
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KARDİYOLOJİ
EKG - EKOKARDİYOGRAFI
EFORLU EKG - HOLTER
- KULAK BURUN BOĞAZ
ODYOLOJİ
- NÖROLOJİ
ÇOCUK - YETİŞKİN
EMG - EEG - UYKU LABORATUVARI
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- PATOLOJİ LABORATUVARI
- PSİKOLOJİ
AİLE ÇİFT VE YETİŞKİN TERAPİSİ
- SAĞLIKLI YAŞAM-TAMAMLAYICI TIP
- TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ
GİRİŞİMSSEL RADYOLOJİ
MRG - MULTISLICE CT, BT
MAMOGRAFİ - MEME US
ULTRASONOGRAFİ
RENKLİ DOPPLER US
DİJİTAL RÖNTGEN
KEMİK YOĞUNLUĞU ÖLÇÜMÜ
- TIBBİ TAHLİL LABORATUVARI
BİYOKİMYA - MİKROBİYOLOJİ
HEMATOLOJİ - HORMONLAR
- ÜROLOJİ - ANDROLOJİ
TAŞ KIRMA ÜNİTESİ
- YOĞUN BAKIM ÜNİTESİ

**Hastanemiz;
TBMM, Özel Sigortalar, Kurumlar,
Bankalar ve SGK ile anlaşmalıdır.**



*Ailenizin
Hastanesi*



Abide-i Hürriyet Cad. Dilaçar Sk. No: 4 34381 Şişli - İstanbul

Tel: **0850 800 50 50** Faks: +90 212 230 26 18

www.osmanogluhastanesi.com.tr e-mail: info@osmanogluhastanesi.com.tr



ISO 9001:2008