

Bel Egzersizleri Programı Op.Dr.MustafaAKGÜN



Bel İçin Egzersizler

Genel sağlık açısından olduğu gibi bel sağlığı için de sporun ve sağlıklı iken yapılacak egzersizlerin önemi büyüktür. Bel, sırt, karın adalelerini güçlendirmek; eklem ve yumuşak dokuların esnekliğini artırmak için gerekli spor ve hareketlere ömür boyu devam edilmelidir. Ancak bel fıtığı gelişmesine zemin hazırlayabilecek veya bizzat sebep olabilecek mücadele sporları yerine, yüzme, yürüme ve bisiklet sürme gibi sporlar tercih edilmelidir.

Yüzlerce egzersiz hareketi içerisinde de rastgele hepsini yapmak yerine belirli hareketlere öncelik tanınması gerektiğini düşündüğümüzden, bele fazla yük bindirmeyen ve gelişmekte olan bir bel fıtığını ilerletmeyecek en emniyetli dokuz hareketi sizler için seçtik. Hikâyesinde daha önce geçirilmiş bir bel rahatsızlığı bulunan veya bel fıtığına muhtemelen aday olan kimselerin bu hareketleri yapmaları faydalıdır. Ancak egzersizler yapılırken dikkat edilmesi gereken birtakım hususlar vardır:

- * Egzersizler havası temiz bir ortamda (hava müsaitse evde pencereler açılabilir) altında sunta veya tahta bulunan halı veya battaniye gibi sert bir zeminde yapılmalıdır. Yumuşak veya deforme olabilen yataklar üzerinde egzersiz ve spor yapılmamalıdır.
- * Bel fıtığı rahatsızlığına yakalananlar hastalığın erken ağırlı döneminde bu hareketlere başlamamalı, istirahati tercih etmelidirler. Şikâyetler geçtikten sonra doktora danışılmalı ve egzersizlere ondan sonra başlanmalıdır.
- * Egzersizlere başlanınca ilk günden itibaren çok çabuk bir iyileşme beklenmemeli, sabırla hareketlere devam edilmelidir. Hareketlerin sayısı ve tempo gün geçtikçe yavaş yavaş artırılmalıdır. Başlangıçta aşırıya kaçarak daha kötü bir duruma düşülmemelidir.
- * Size başka şekilde tavsiye etmemiş isek ilk bir ay her hareket günde beş defa yapılmalıdır. Daha sonra her ay hareketler beşer beşer artırılarak egzersizlere devam edilmelidir.
- * Ani ve zorlayıcı hareketlerden uzak durulmalıdır. Sizin için seçtiğimiz dokuz çeşit egzersiz risksiz olup daha çok bunlar tercih edilmelidir.
- * Hareketler esnasında veya sonrasında normalde mevcut ağrının artmaması gerekir. Bu yüzden egzersiz sonrası şiddetli ve 15 dakikadan fazla süren bir rahatsızlık ortaya çıkarsa tekrar bize başvurunuz.
- * Rahatsızlık bir saatten fazla sürüyorsa o hareket egzersiz programından çıkartılmalıdır.
- * Bel fıtığı ameliyatı olanlar operasyonun üzerinden üç hafta geçmeden egzersizlere başlamamalı, daha sonra başlayarak her hareketin sayısını yavaş yavaş artırmalıdır.
- * Bu bilgiler haricinde hastanın kafasında herhangi bir soru oluşursa, uzman doktor hiç tereddüt etmeden hemen aranmalıdır.

Hazırlayan Op. Dr. Mustafa Akgün Acil İrtibat 0532 599 46 15

1. Egzersiz



Sırt üstü yatarken önce bir bacağınızı 90 derece kaldırınız. Sonra aynı hareketi diğer bacağına uygulayınız. Bu egzersizi ameliyat olmamış ve ameliyat olmuş olgular ameliyattan 15 gün sonra uygulayabilirler.

2. Egzersiz



Bacaklarınızı uzatarak sırt üstü yatınız. Bir dizinizi kırınız. O dizinizi elleriniz ile kavrayıp göğsünüze doğru çekerken diğer bacağınızı yere yapıştırınız. Aynı hareketi diğer bacakta tekrarlayınız.

Bu egzersizi ameliyat olmamış ve ameliyat olmuş olgular ameliyattan 15 gün sonra uygulayabilirler.

3. Egzersiz



Sırt üstü yatarak dizlerinizi kırınız. Ellerinizi dizleriniz üzerinde kenetleyip göğsünüze doğru çekerken başınızı dizlerinize değdirmeye çalışınız.

DİKKAT: Bu egzersizi ameliyat olan ve belinde implant olan hastaların yapması tavsiye edilmez.

Hiperlordozu olan hastaların özellikle düzenli uygulamaları gereken bir egzersizdir.

4. Egzersiz



Sırt üstü yatarken mümkün olduğu kadar bir dizinizi göğsünüze çekiniz, diğerini düz tutunuz. Aynı hareketi diğer bacağına uygulayınız.

Bu egzersizi ameliyat olmamış ve ameliyat olmuş olgular ameliyattan 15 gün sonra uygulayabilirler.

5. Egzersiz



Ellerinizi dizlerinizin üzerinde kenetleyip bacaklarınızı göğsünüze çekiniz. Bu durumda içinizden 10'a kadar sayınız. Bu esnada omuzlarınızı yerden kaldırmayınız. Daha sonra kollarınızı ve ayaklarınızı serbest bırakınız.

DİKKAT: Bu egzersizi ameliyat olan ve belinde implant olan hastaların yapması tavsiye edilmez.

Hiperlordozu olan hastaların özellikle düzenli uygulamaları gereken bir egzersizdir.

6. Egzersiz

Belinizi yere yapıştırarak öylece tutunuz. İçinizden 1'den 10'a kadar



7. Egzersiz



8. Egzersiz



9. Egzersiz



sayınız. Daha sonra serbest bırakınız. Bu hareketi tekrarlayınız. Bu esnada nefesinizi normal şekilde alıp veriniz.

DİKKAT: Bu egzersizi ameliyat olan ve belinde implant olan hastaların yapması tavsiye edilmez.

Hiperlordozu olan hastaların özellikle düzenli uygulamaları gereken bir egzersizdir.

Ayakta dik durunuz. Ellerinizi masa veya bir iskemlenin kenarına dayayınız. Dizlerinizi kırarak yere çökünüz ve sonra ayağa kalkarak gevşeyiniz.

Bu egzersiz ameliyat öncesi veya sonrası uygulanabilir.

El ve dizlerinizin üzerinde dururken kollarınız dik olsun. Önce kedi gibi belinizi çukurlaştırıp 10'a kadar sayınız. Sonra çenenizi göğsünüze doğru çekerken sırtınızı kamburlaştırarak yine 10'a kadar sayınız ve gevşeyiniz.

Önce diz üstü dik oturunuz. Sonra kollarınızı ileriye doğru uzatınız. Mümkün olduğunca öne doğru eğiliniz ve bu vaziyette 10'a kadar sayınız. Tekrar diz üstü oturur pozisyonundaki ilk konumunuza dönünüz.

DİKKAT: Bu egzersizi ameliyat olan ve belinde implant olan hastaların yapması tavsiye edilmez.

Hiperlordozu olan hastaların özellikle düzenli uygulamaları gereken bir egzersizdir.

Geçmiş Olsun Dileklerle
Op.Dr. Mustafa Akgün
Hospitalium Çamlıca Hastanesi
Beyin Cerrahi Kliniği
Üsküdar İstanbul