

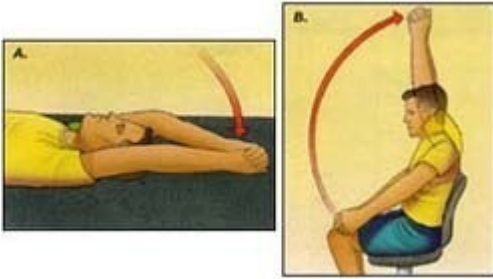
## Donmuş Omuz İçin Egzersiz Programı

Frozen shoulder veya donmuş omuzda, eklem hareket açıklığını, esnekliğini ve gücünü yeniden kazanmak için egzersiz çok önemlidir. İyileşme periyodu boyunca günde 3 kez 10-15 dakika bu egzersizler uygulanmalıdır.

Bu makale, egzersiz ve aktivite programını anlayarak yapmanıza yardımcı olacaktır.

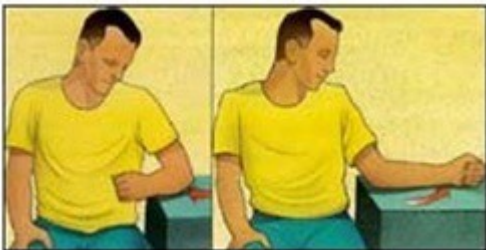
### 1-Omuz Fleksiyonu

Her iki el birbirine tutulur. Sağlam el ile ameliyatlı omuz kollar dik olacak şekilde baş üstüne doğru doğrultulur. Bu oturarak veya yatar pozisyonda uygulanabilir. Aynı seansta 10-20 kere ve sabah, öğle ve akşam 3 seans yap.



### 2-Omuz Rotasyonu (çevirme)

Bir masa üzerinden ameliyatlı dirsek desteklenmeli omuz içe ve dışa 10 tekrarla çevrilmelidir. Günde 3 kez yap.



### 3-Aktif Yukarıma Kaldırma

Dirsekten kol dümdüz tutulur ve parmak yardımı ile omuza duvara doğru tırmandırma yapılarak, kol baş üstü seviyeye çıkılır. Tırmandır ve en

son noktada 10 saniye tut. Aynı seansta 4 tekrarlı ve günde 3 kez yap.



### 4-Aktif Omuz İç Rotasyonu (Çevirme)

Elinizin tersini belinize koyun ve belinizi elinizin tersiyle itin. 10 kere ve günde 3 seans yap.



### 5-Omuz Fleksiyonu (Yukarı kaldırma)

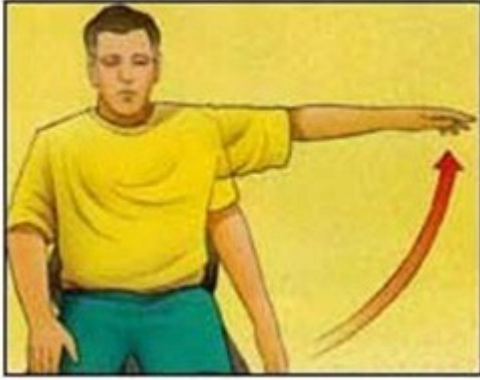
Elinizi dirseğinizi tam açarak yukarı kaldırın ve 10 saniye tutun. 3 tekrar yapın ve günde 3 kez uygulayın.



## Donmuş Omuz İçin Egzersiz Programı

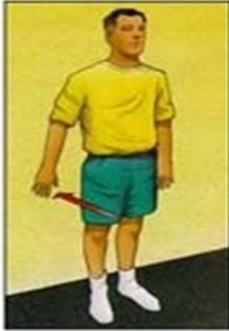
### 6-Omuz Abduksiyonu (Yana Açma)

Elinizi yana doğru ve dirseği tam düz tutarak açın. 10 saniye tutun 4 tekrarlı ve günde 3 seans



### 7-Omuz Ekstansiyonu

Ayakta iken kol dirsek düz olacak şekilde el arkaya doğru yönlendirilir. Duvara yanın olup el ayası ile duvarı itmeye çalışın. İtirken 5 saniye tut ve gevşe. 10 tekrarlı ve günde 3 seans.



### 9-Omuz İç Rotasyon

Duvarın kösesine geçin ve ayakta durun. El ayasını duvarın kenarına yaslayın 5 saniye tutacak şekilde itin ve sonra gevşeyin. 10 tekrarlı ve günde seans.



### 8-Omuz Dış Rotasyon

Ayakta ve dirsek 90 derecede iken kol vücut yanında olsun. Bir duvara sırtınızı yaslayın. Elinizi dışa doğru açın ve 5 saniye tutup gevşeyin. 10 tekrarlı ve günde 3 seans yapılacak.



[www.eortopedi.com](http://www.eortopedi.com)

**Op.Dr.Tahir Mutlu  
Duymuş**

**Ortopedi ve  
Travmatoloji  
Uzmanı**