OTAGO
GÜÇ & DENGE

Evde Egzersiz Programı

osteoporoz
hasta derneği

laterLife training

www.laterlifetraining.co.uk

Önsöz

Osteoporoz düşük kemik kütlesi ve kemik iç yapısının bozulması sonucunda, kemik kırık riskinde artışla sonuçlanan bir iskelet hastalığıdır. Osteoporozun tanınması, önlenmesi ve tedavisi mümkündür.

Düşme 65 yaşından sonra giderek daha sık ortaya çıkan bir sorundur. Düşme ile ilişkili risk faktörleri kırık riskini anlamlı olarak artırmaktadır.

Bu nedenle yaşlı ve kırık riski artmış kişilerin tanınmasında dikkatli bir yaklaşım uygulanmalı, düşme meyli saptanmalı ve düşmeye karşı önlemler alınmalıdır. Bu önlemlerin başında egzersiz gelmektedir. Günlük bir yürüyüşün yanında yapılacak kas kuvvetlendirme ve denge egzersizleri son derece etkili olabilir.

Bu kitapçık, düşmelerin önlenmesine yardımcı olabilecek, Dünya'da kabul gören ve uygulanan egzersizlerden oluşmaktadır. Osteoporoz olsun olmasın yaş ilerledikçe dikkatle yapılması önerilir.

Kırıksız, sağlıklı ve güvenli bir yaşam dileriz.

Osteoporoz Hasta Derneği

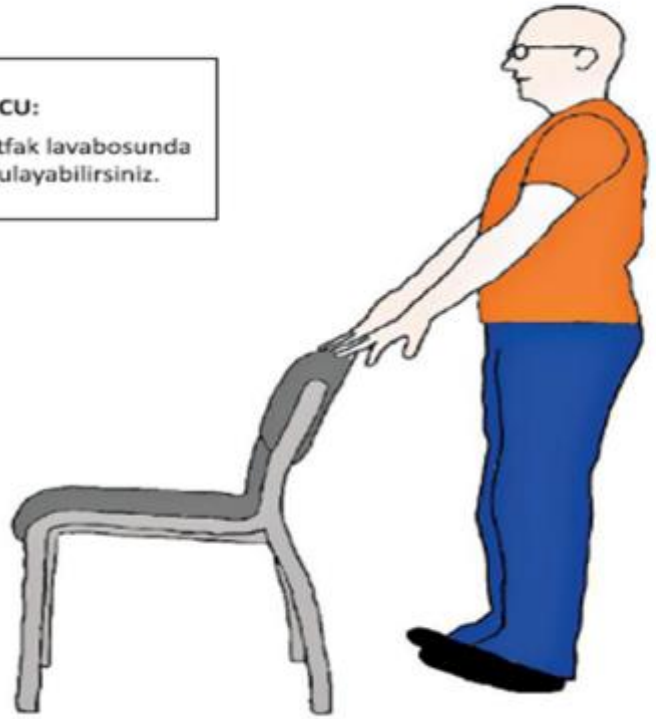
Later Life Training Ltd © Copyright V2. 2015

Ayak Parmağı Kaldırma Egzersizi

- Ayaklarınızı kalça genişliğinde açık olacak şekilde desteğinizi tutarak dik durun.
- Dizlerinizi sabitlemeden ayak parmaklarınızı yavaşça yukarı kaldırın.
- Kalçanızın dışarı doğru çıkmamasını sağlayın.
- Ayak parmaklarınızı yavaşça indirin.
- Kaldırma hareketi için yavaşça 3'e kadar sayacak biçimde, indirme hareketi için yavaşça 5'e kadar sayacak biçimde uygulamayı hedefleyin.
- 10 ile 20 arası tekrar yapın.

İPUCU:

Mutfak lavabosunda uygulayabilirsiniz.



Destek Yardımı ile Topuk-Ayak Duruşu Egzersizi

→ veya

- Desteğin yanında dikdurun.
- Ayaklarınız düz bir çizgide olacak şekilde bir ayağı diğerinin önüne yerleştirin.
- İleriye bakın ve 10 saniye dengede kalın.
- Diğer ayağı öne yerleştirmeden önce ayaklarınızı kalça genişliğinde açık olacak şekilde geri çekin ve 10 saniye daha dengede kalın.

İPUCU:
Koridor boyunca uygulayabilirsiniz.

Dengede hissederseniz egzersizi destek yardımı olmadan uygulayın →

Destek Yardımı ile Topuk-Ayak Duruşu Egzersizi

→ veya

- Desteğin yanında dikdurun.
- Ayaklarınız düz bir çizgide olacak şekilde bir ayağı diğerinin önüne yerleştirin.
- İleriye bakın ve 10 saniye dengede kalın.
- Diğer ayağı öne yerleştirmeden önce ayaklarınızı kalça genişliğinde açık olacak şekilde geri çekin ve 10 saniye daha dengede kalın.

İPUCU:

Koridor boyunca uygulayabilirsiniz.

Dengede hissederseniz egzersizi destek yardımı olmadan uygulayın →

Destek Yardımı ile Tek Ayak Üstünde Duruş Egzersizi

→ veya

- Desteğinizin yanında yakın durarak tutunun.
- Üzerinde duracağınız ayağınızın dizini bükmeden diğer ayağınızı kaldırarak dik durun.
- Pozisyonunuzu 10 saniye süresince koruyun.
- Diğer ayağınız için tekrarlayın.

İPUCU:
Mutfakta saatinize bakarak yapabilirsiniz.

Dengede hissederseniz egzersizi destek yardımı olmadan uygulayın →