

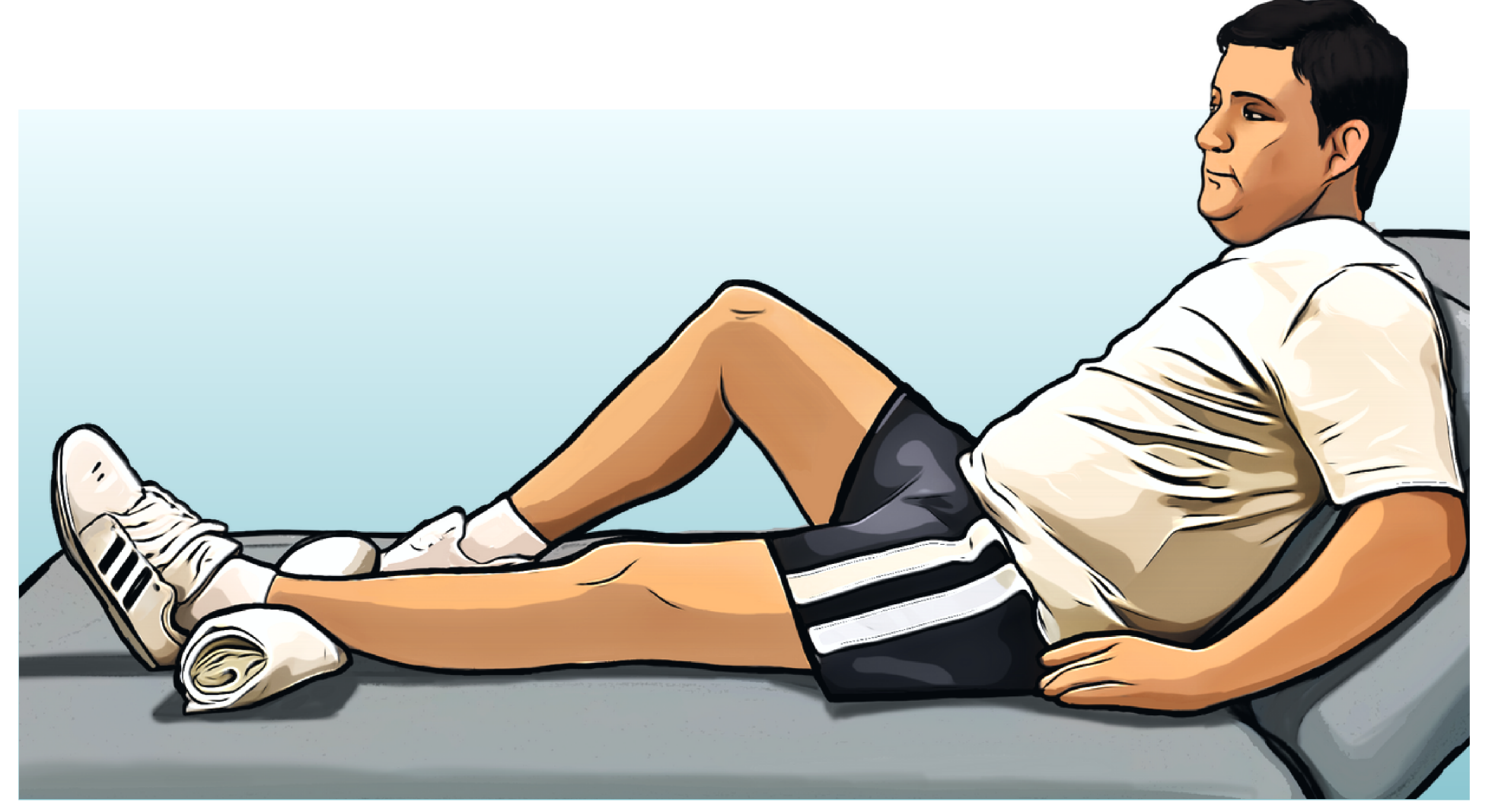
DİZ PROTEZİ AMELİYATI SONRASI EGZERSİZLER



Egzersizlerinizi günde **4 kez** tekrarlayın.
Egzersiz sonrası **20 dakika soğuk uygulayın** (havluya sararak).

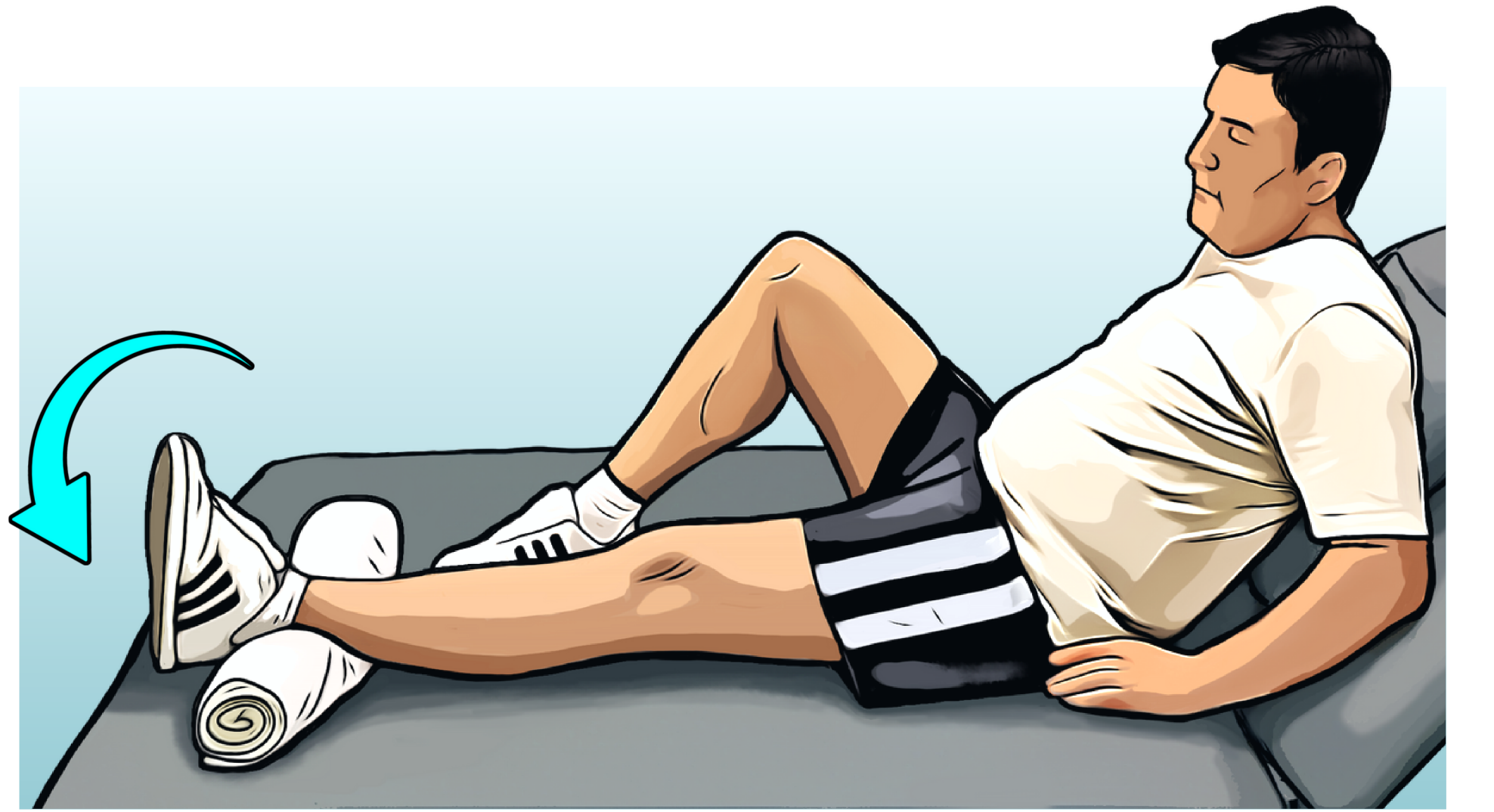
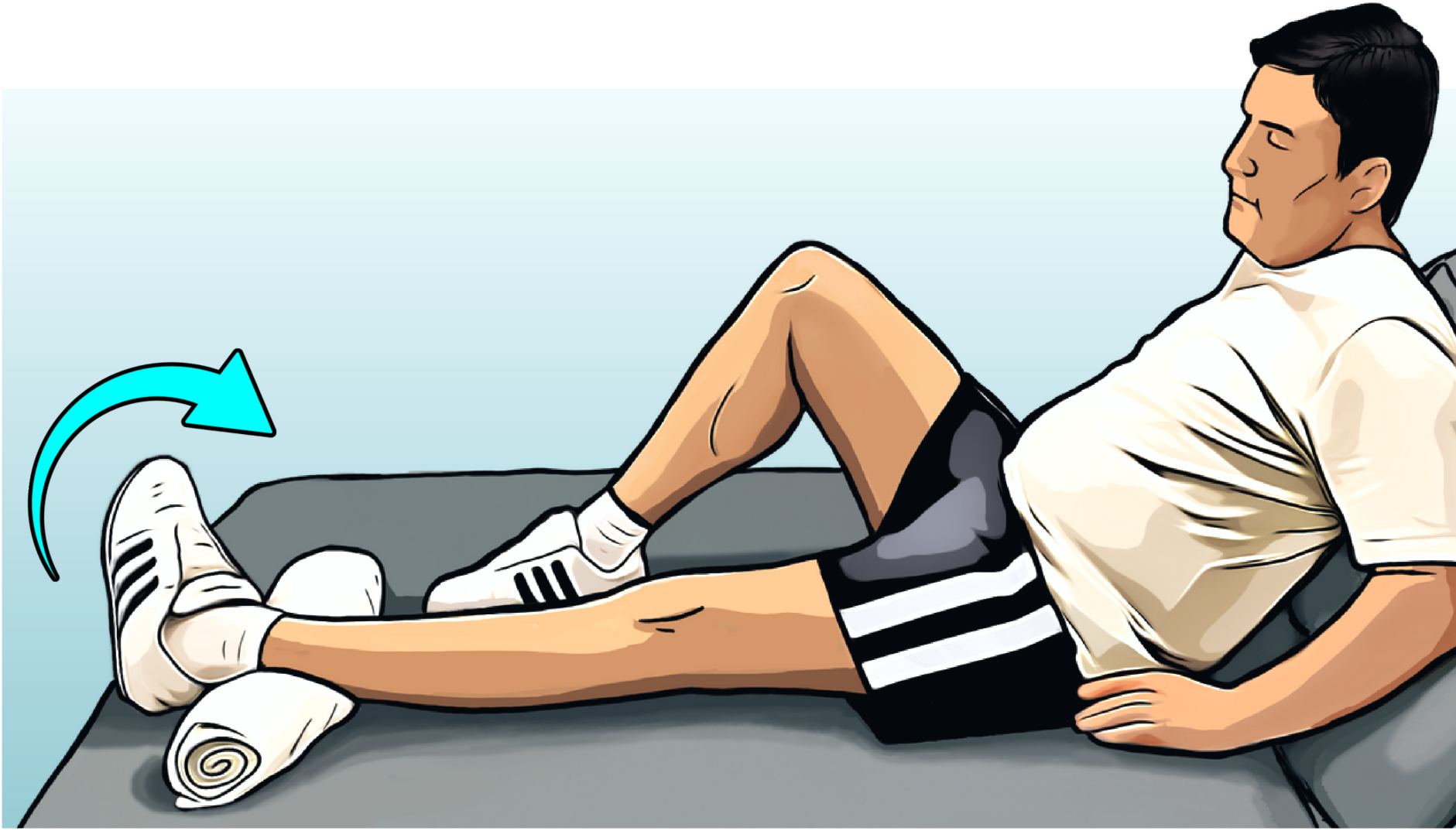
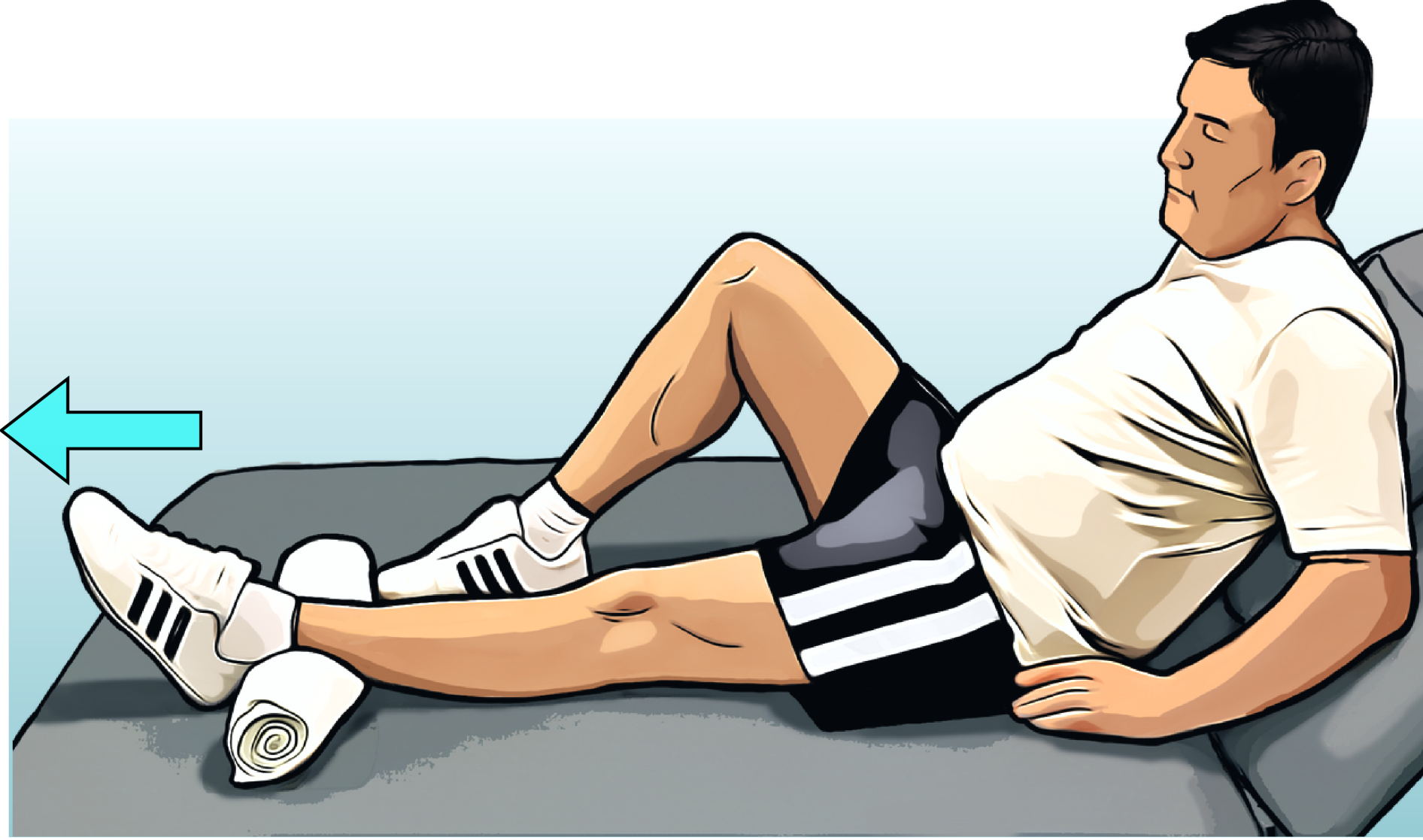
1

Sırtınızı yaslayabileceğiniz şekilde oturun. Bir havluyu rulo haline getirip ayak bileğinizin altına koyun.
3-4 dakika bu pozisyonda bekleyin.



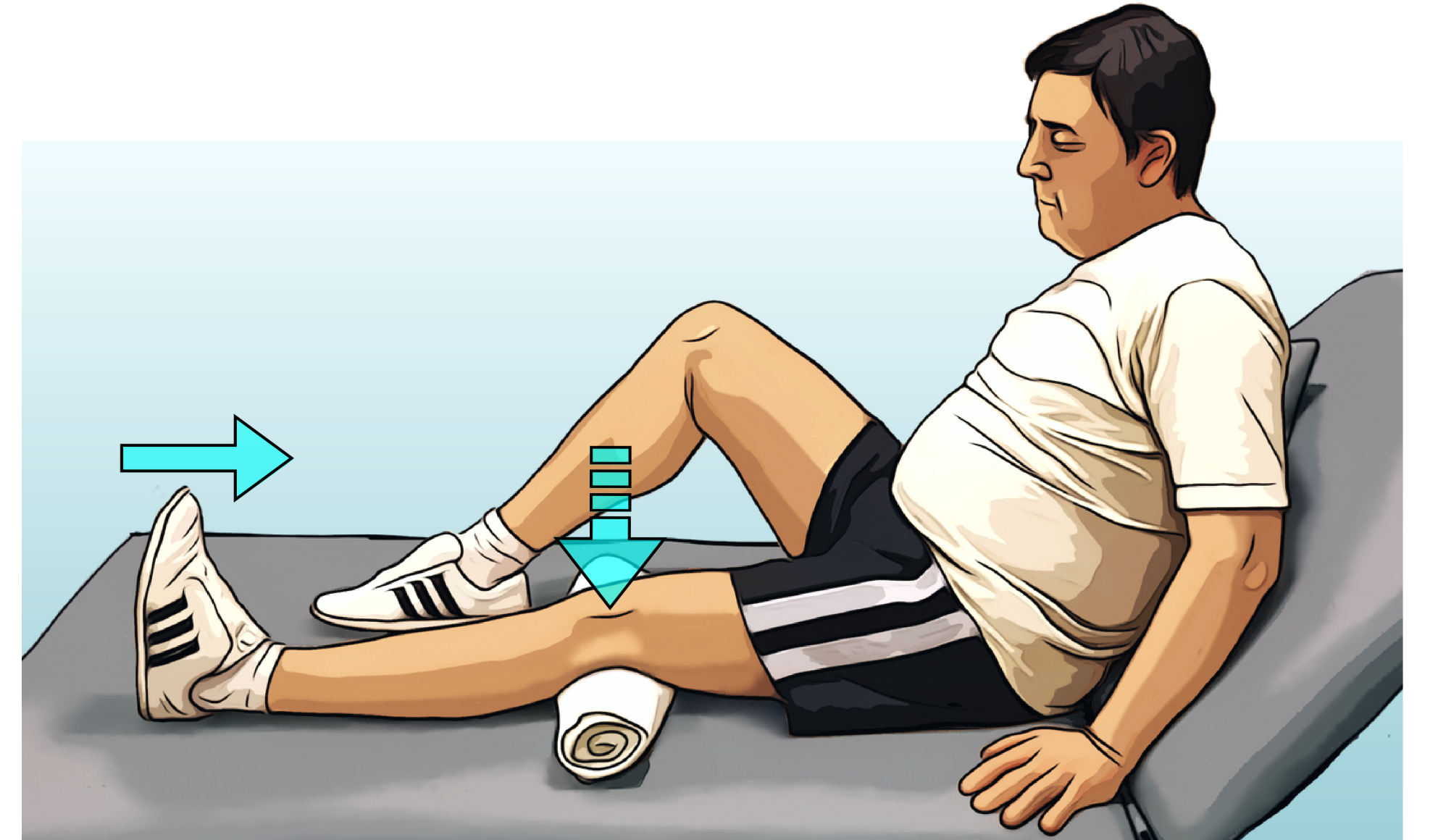
2

Sırtınızı bir yere yaslayarak oturun. Ayak bileğinizi şekildeki gibi aşağı doğru itin, kendinize doğru çekin, içeri ve dışarı doğru çevirin.
Her pozisyonda 10 sn. tutun ve 10 sn. dinlenin. Her bir hareketi 10 kez tekrarlayın.



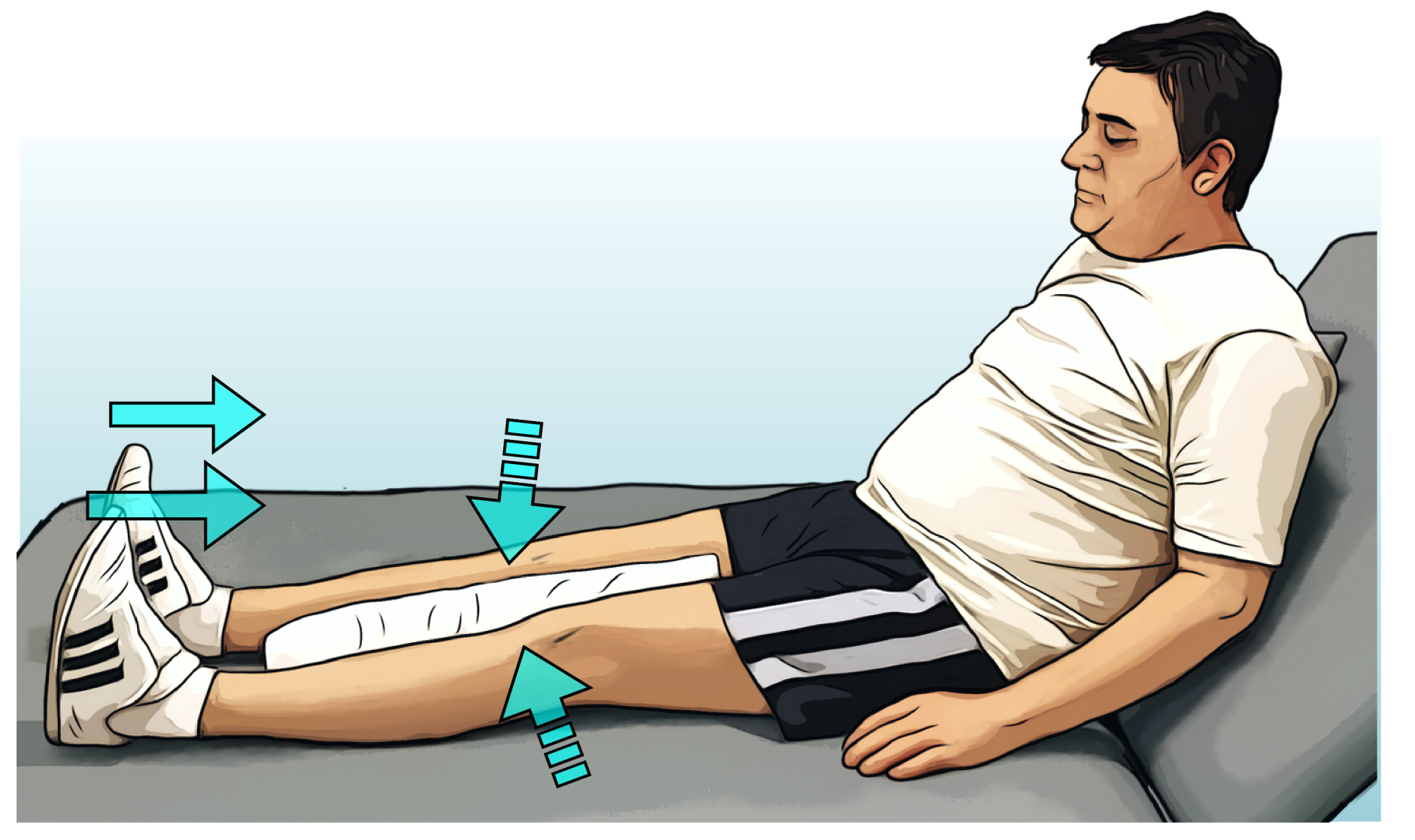
3

Sırtınızı bir yere yaslayarak oturun. Bir havluyu rulo haline getirin ve dizinizin altına koyun. **Ayak bileğinizi kendinize doğru çekin ve dizinizle havluyu yatağa doğru bastırın.** Bu şekilde **10 sn. tutun ve 10 sn. dinlenin.** Hareketi **10 kez** tekrarlayın.



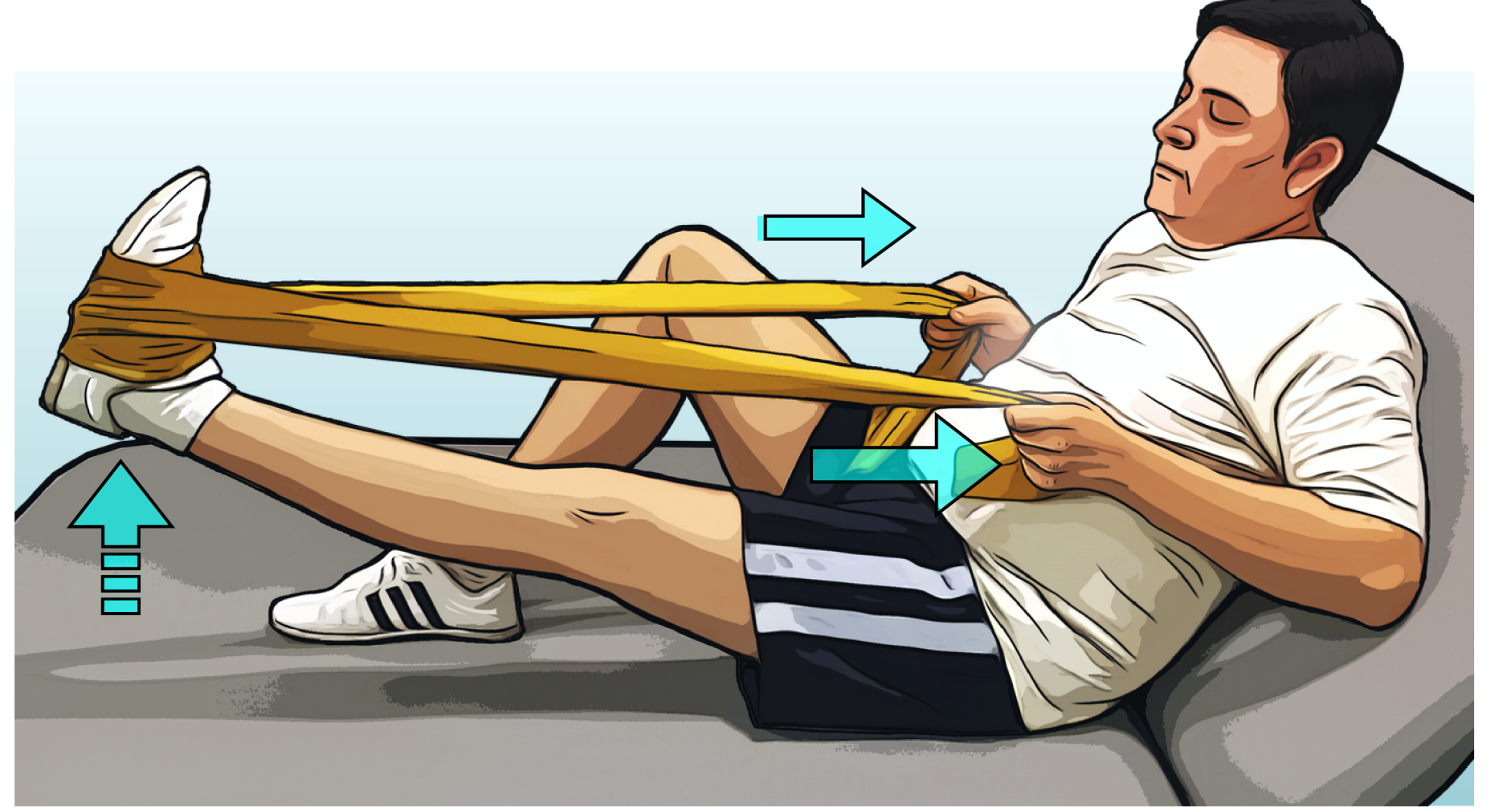
4

Sırtınızı bir yere yaslayarak oturun. Dizlerinizin arasına rulo haline getirilmiş havluyu koyun. Ayak bileklerinizi kendinize doğru çekin ve dizlerinizin arasındaki **havluyu sıkın. Bu şekilde 10 sn. tutun ve 10 sn. dinlenin. Hareketi 10 kez tekrarlayın.**



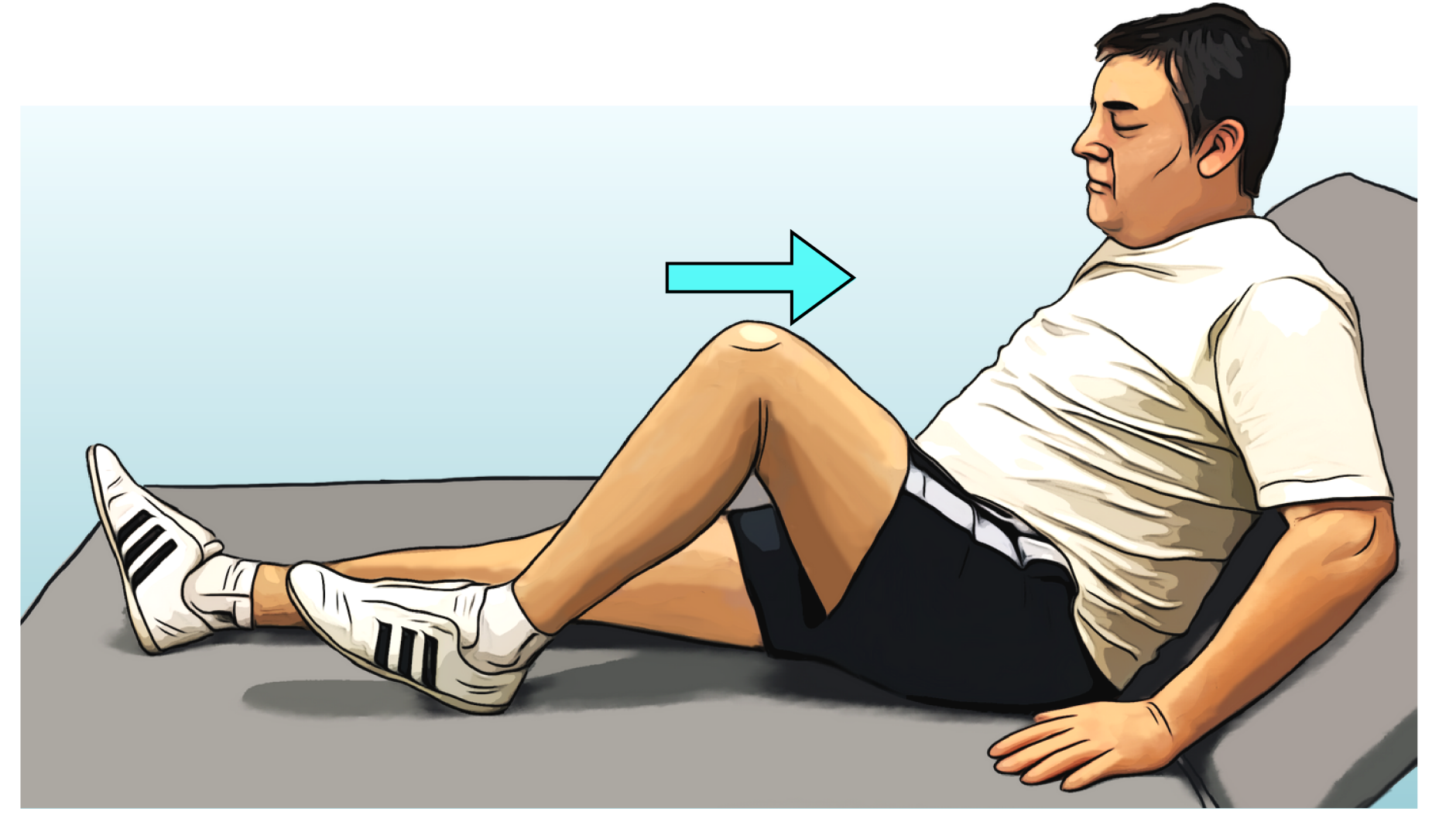
5

Sırtınızı yaslayabileceğiniz şekilde oturun. Bacağınızı, egzersiz bandı ya da çarşaf yardımıyla kaldırın. **Diziniz düz dursun. Bu şekilde 10 sn. tutun ve 10 sn. dinlenin. Hareketi 10 kez tekrarlayın.**



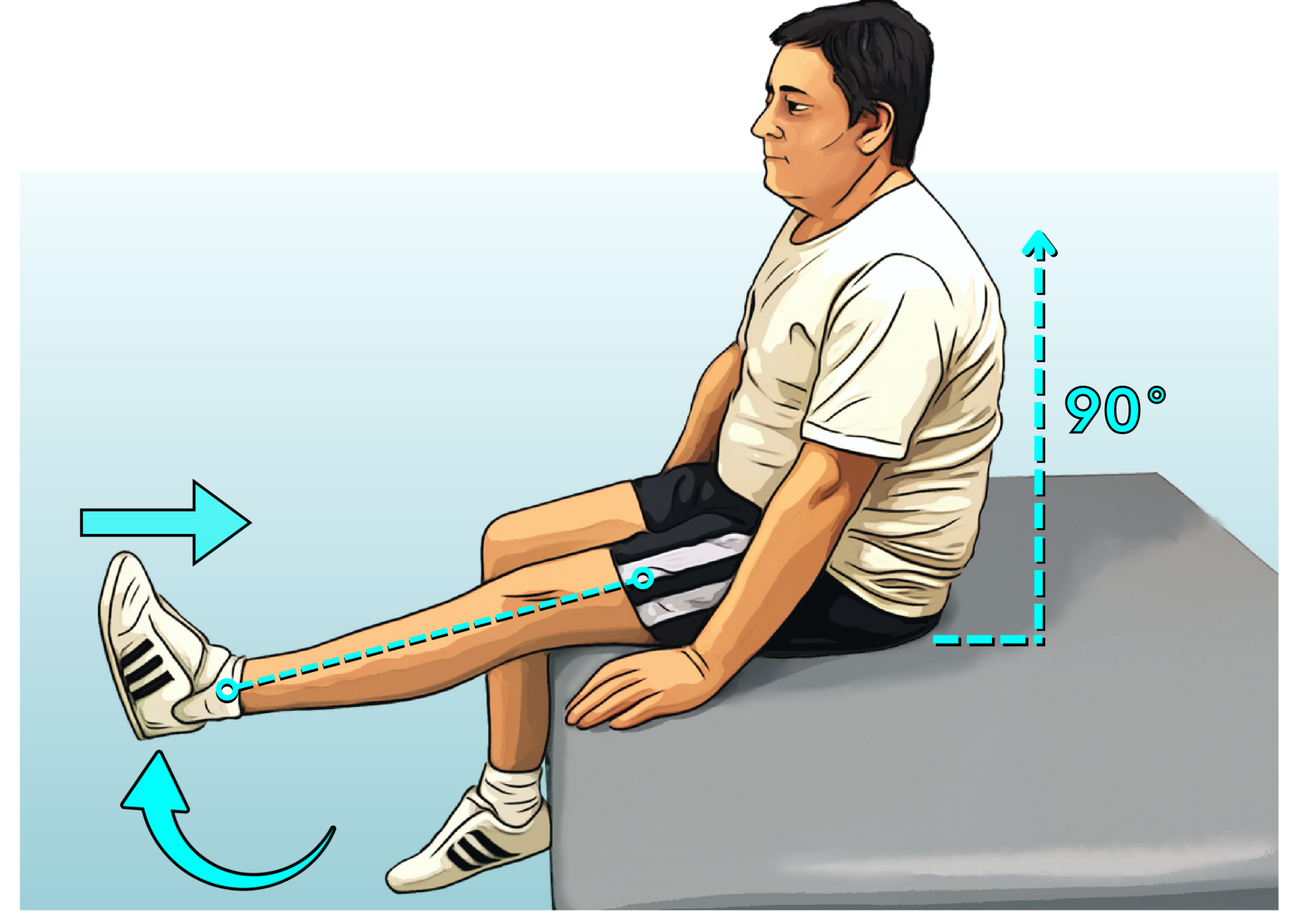
6

Sırtınızı bir yere yaslayın. Dizinizi karnınıza doğru çekin. **Ancak fazla zorlamayın. Bu şekilde 10 sn. tutun ve 10 sn. dinlenin. Hareketi 10 kez tekrarlayın.**



7

Yatak kenarında ya da sandalyede dik bir şekilde oturun. Ayak bileğinizi kendinize doğru çekin ve bacağınızı yukarı kaldırın. **Diziniz düz dursun. Bu şekilde 10 sn. tutun ve 10 sn. dinlenin. Hareketi 10 kez tekrarlayın.** Gövdenizin geriye gitmemesi için ellerinizle yatak kenarından destek alın.



! Dikkat Edilmesi Gerekenler

- 30 dakikadan fazla oturur pozisyonda kalmayın, ev içinde kısa mesafe yürüyüşler yapın.
- Dinlenme sırasında dizinizin altına yastık koymayın. Ayak bileğinizin altına yastık koyup, yüksekte tutun.
- Ayak bileğinizi saran ayakkabılar kullanın. Ayakkabı giyerken uzun saplı ayakkabı çekeceği tercih edin.
- Yerde bulunan ve ayağınıza takılabilecek kilim, halı, kablo gibi gereçleri ortadan kaldırın.
- Yer sofrasında oturmak ya da bağdaş kurmak dizlerinize zarar verir. Yükseltici, tabure veya sandalye kullanın.
- Tuvalet için klozet kullanılmalıdır. Klozetiniz yeterli yüksekliğe sahip değilse tuvalet yükselticisi kullanın.
- Banyo ve tuvalette destek alabileceğiniz güvenlik aparatları monte ettirin.

BİLGİ İÇİN



Ameliyat Sonrası İletişim Hattı: +90 530 918 24 21