

El ve Kol Egzersizleri



STRENGTHENING AND STRETCHING FOR RHEUMATOID ARTHRITIS OF THE HAND

Warwick
Medical School
CLINICAL TRIALS UNIT

MKP Eklemleri Bükme



1. Tüm parmaklarınızın MKP eklemlerini şekildeki gibi bükün.

2. Diğer parmak eklemlerinizi düz olmalıdır.

Bu şekilde _____ saniye tutun.

Her iki elinizle aynı anda yapabilirsiniz.

Parmakları Bükme



1

1. MKP eklemınızı düz tutarken, ilk iki parmak eklemınızı şekilde gösterildiği gibi bükün. Bu şekilde _____ saniye tutun.



2

2. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.



3

3. Sonrasında parmaklarınızı bükerek şekilde gösterildiği gibi elinizin tabanına değmeye çalışın. Bu şekilde ____ saniye tutun.



4

4. Başlangıç pozisyonuna geri dönün



5

5. Şekilde gösterildiği gibi yumruk yapmaya çalışın. Bu şekilde ____ saniye tutun ve başlangıç pozisyonuna geri dönün

Hepsini ____ kere tekrar edin

Parmak Yürüyüşü



1. Ön kolunuzla aynı hizada olacak ve avucunuz aşağı bakacak şekilde ellerinizi bir masaya yerleştirin.



2. Baş parmağınızı şekildeki gibi dışa doğru hareket ettirin.



3. İşaret parmağınızı yukarı kaldırın ve baş parmağınıza doğru hareket ettirin.



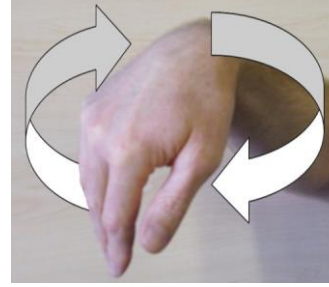
4. Olabilecek en yakın şekilde işaret parmağınızı baş parmağınızın yanına yerleştirin.



5. Diğer parmaklarınızla da aynı süreci tekrarlayın.

Ardından elinizi masadan kaldırın ve başlangıç pozisyonuna dönün.

El Bileğiyle Çember Çizme



Ön kol ve bileğiniz hareket etmeyecek şekilde elinizi bir çember şeklinde hareket ettiriniz.

Tersi yönde tekrar ediniz.

Her iki elinizle aynı anda yapabilirsiniz.

Parmakları Açma



1. Elinizi masaya düz bir şekilde yerleştiriniz.



2. Parmaklarınızı düz tutarak rahat bir şekilde mümkün olduğunca birbirinden ayırın.

Bu şekilde ____ saniye tutun.

El Bileğini Dış Yana Bükme

1



1. Oturun ve 90° bükülü olacak şekilde dirseklerinizi gövdenizin yanında yerleştirin. Elastik bandı bilekleriniz içe bükülüken her iki elinizle kavrayın. Kollarınızın elastik bant yeterince gergin olacak şekilde birbirinden ayrık olduğuna emin olun.

2



2. Önkollarınızı hareket ettirmeden bandı rahatsızlık hissetmeyecek şekilde mümkün olduğunca gererek el bileklerinizi dışa doğru bükün.

3



3. Bu pozisyonda 2 saniye bekleyin ve çok yavaş şekilde başlangıç pozisyonuna dönün.

Eğer sizin için daha rahatsa, hareketi yaparken ellerinizi ve önkollarınızı masanın üzerinde dinlendirebilirsiniz.

Bandı uygun şekilde kavrayamıyorsanız, terapistiniz size bandı tutmanız için alternatif yollar gösterebilir.

5

Yumruk Yapma



1. Oyun hamurunu elinizde şekilde gösterildiği gibi tutun.
2. İki saniye boyunca rahat şekilde sıkabildiğiniz kadar sert sıkın ve ardından gevşeyin.

Her iki elinizle aynı anda yapabilirsiniz. Eğer sizin için daha rahatsa, hareketi yaparken ellerinizi ve önkollarınızı masanın üzerinde dinlendirebilirsiniz.

Parmakları Sıkıştırma



1. Hamuru ince uzun şekilde (sosis gibi) yuvarlayın.



2. Elinizi masaya düz bir şekilde yerleştirin ve hamuru şekildeki gibi parmaklarınızın arasına alın.



3. Parmaklarınız düz kalacak şekilde olabildiğince rahat parmaklarınızı birbirine doğru sıkıştırın.

4. Diğer parmaklarınızla tekrarlayın.

6

Çimdikleme



1. Hamuru ince uzun şekilde (sosis gibi) yuvarlayın.



2. Gösterildiği gibi hamuru baş parmağınız ve işaret parmağınız arasında sıkıştırın



3. Olabildiğince rahat şekilde hamuru sıkıştırabildiğiniz kadar sıkıştırın.



4. Her iki elinizin diğer parmaklarıyla bu egzersizi yapın.

Her iki elinizle aynı anda yapabilirsiniz.

Eli Başın Arkasına Götürme



Olabildiğince rahat şekilde elinizi başınızın ve boynunuzun olabildiğince arkasına yerleştirmeye çalışın.

Bu pozisyonda ____ saniye tutun.

Her iki kolunuzla aynı anda yapabilirsiniz.

Eli Sırta Götürme



Olabildiğince rahat şekilde elinizi belinizin arka kısmının üstüne doğru olabildiğince uzanmayı deneyin.

Bu pozisyonda ____ saniye tutun.

Her iki kolunuzla aynı anda yapabilirsiniz.