

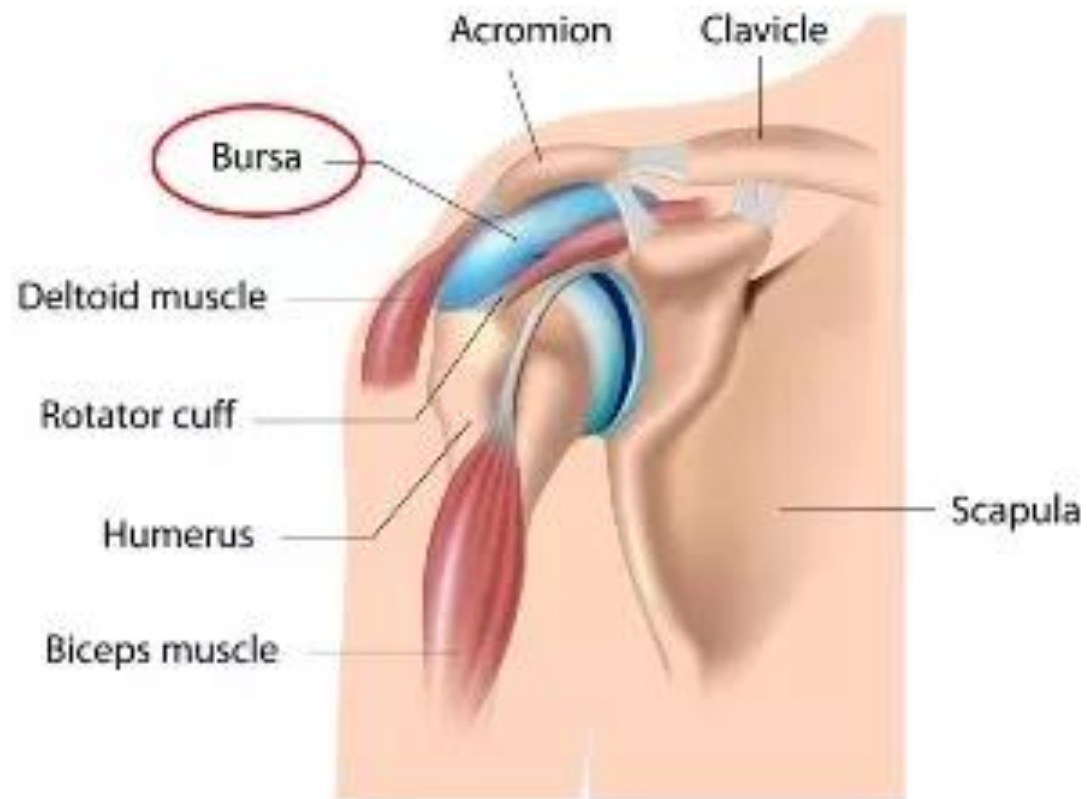


**BÖLGESEL  
EGZERSİZ : OMUZ**

Omuz ağrısı ve omuz sorunları, fizik tedavi ve rehabilitasyon kliniklerine sık başvuru nedenlerinden biridir. Omuzda tendon sıkışması ve ödemi, tendon zedelenmesi veya yırtılması (rotator manşet sorunları), bursit, kireçlenme, omuzda tutulma, donuk omuz (adezif kapsülit) gibi sorunların tedavisinde omuz egzersiz programı önemli yer tutar.

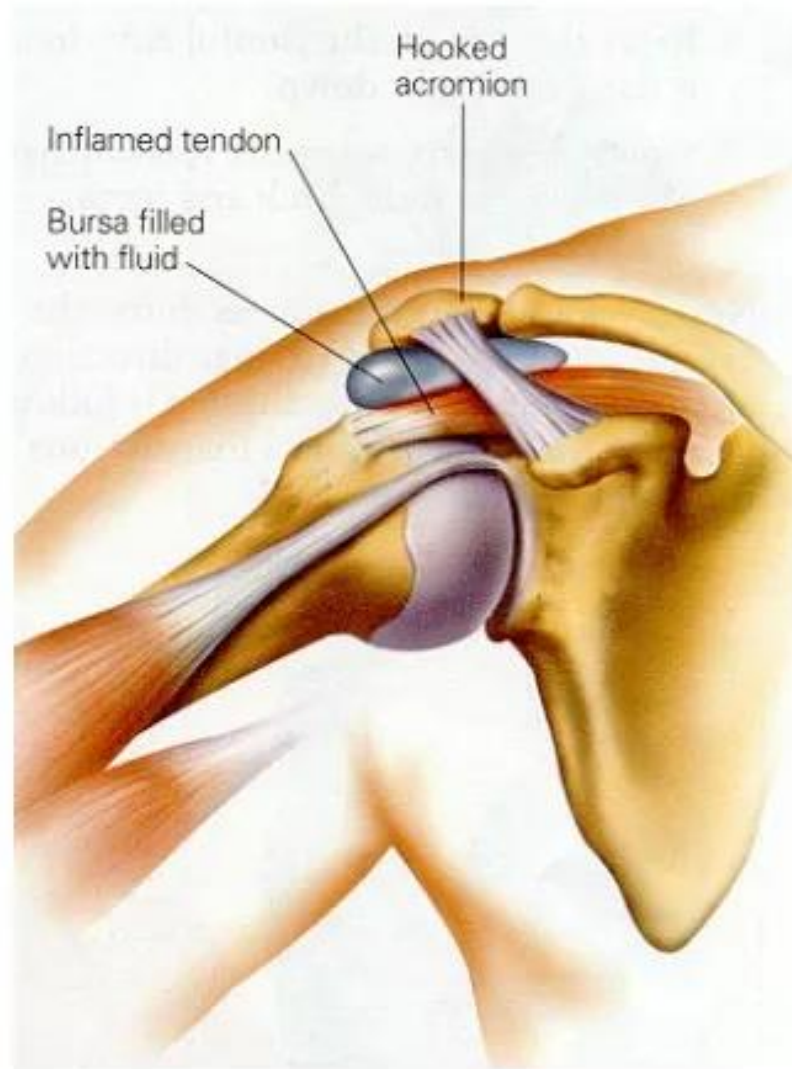
# BURSİT

Omuz bölgesinde, hareketli parçalar arasındaki sürtünmeyi azaltmaya yardım eden, çok sayıda bursaların (içi sıvı dolu kese) omuzun aşırı kullanımı nedeniyle keseciklerde iltihap ve ödem meydana gelmesine denir. Genellikle rotator manşet iltihabı (tendinit) ile birlikte görülür .



# TENDİNİT

Rotator manşon tendonlarının iltihabına omuz tendiniti denilir. En sık yüklenme ile başlanılan sportif aktivitelerde veya ani ve aşırı hareketlerle başlar. Tekrarlayıcı tendinit atakları tendon yırtığına sebep olabilir.



# OMUZ SIKIŞMASI (İMPİNGEMENT)

Omuzların zaman içinde çökmesi, omuz çevresi ve skapula çevresi kasların zayıflaması, klavikulanın çıkıntısının gaga gibi olması ve eklemlerinin kabalaşması gibi sebepler omuz tendonlarının geçtiği mesafenin daralmasına ve kirişin bu mesafede sıkışarak ağrıya sebep olur.

Omuz ağrısının en sık görülen nedenlerindendir.

# ARTRİT

Omuz bölgesindeki glenohumeral ve akromioklavikular eklemlerde artrit sık görülür. Eklem yüzlerini kaplayan kıkırdağın aşınması ile karakterizedir.





Tedavi için ağrı çok şiddetli ise kısa süreli istirahat verilir. Şişliği azaltmak için soğuk uygulama yapılır. Ağrı kesici ve antiinflamatuvar romatizma ilaçları verilir. Bu yöntemlerle kontrol edilemeyen olgularda lokal enjeksiyon ve fizik tedavi uygulanır.

# OMUZ EGZERSİZLERİ

## Omuz Egzersizi 1

Sağlam kolunuz ile bir masadan destek alıp öne doğru eğilin. Hasta kolunuzu serbest bir şekilde öne-arkaya sallayın.



## Omuz Egzersizi 2

Sağlam kolunuz ile bir masadan destek alıp öne doğru eğilin. Hasta kolunuzu omuzdan itibaren iyice gevşeterek yerçekiminin ağırlığına bırakın ve sarkaçvari bir şekilde sağa-sola doğru sallayın.



## Omuz Egzersizi 3

Sağlam kolunuz ile bir masadan destek alıp öne doğru eğilin. Hasta kolunuz ile serbest bir şekilde içten dışa ve dıştan içe daireler çizin.



## Omuz Egzersizi 4

Sırtüstü yatarken bir sopa yardımı ile kollarınızı başınızın üzerine doğru kaldırın. Hasta kolunuzun kalkmadığı yerde sağlam kolunuz ile sopadan iterek destek verin.



## Omuz Egzersizi 5

Sırtüstü yatarken bir sopa yardımı ile hasta kolunuzu yana doğru açın. Hasta kolunuzun açılmadığı yerde sağlam kolunuz ile sopadan iterek destek verin.



## Omuz Egzersizi 6

Yüzüstü yatarken bir sopa yardımı ile hasta kolunuzu geriye doğru kaldırın. Hasta kolunuza sağlam kolunuz ile destek verin.



## Omuz Egzersizi 7

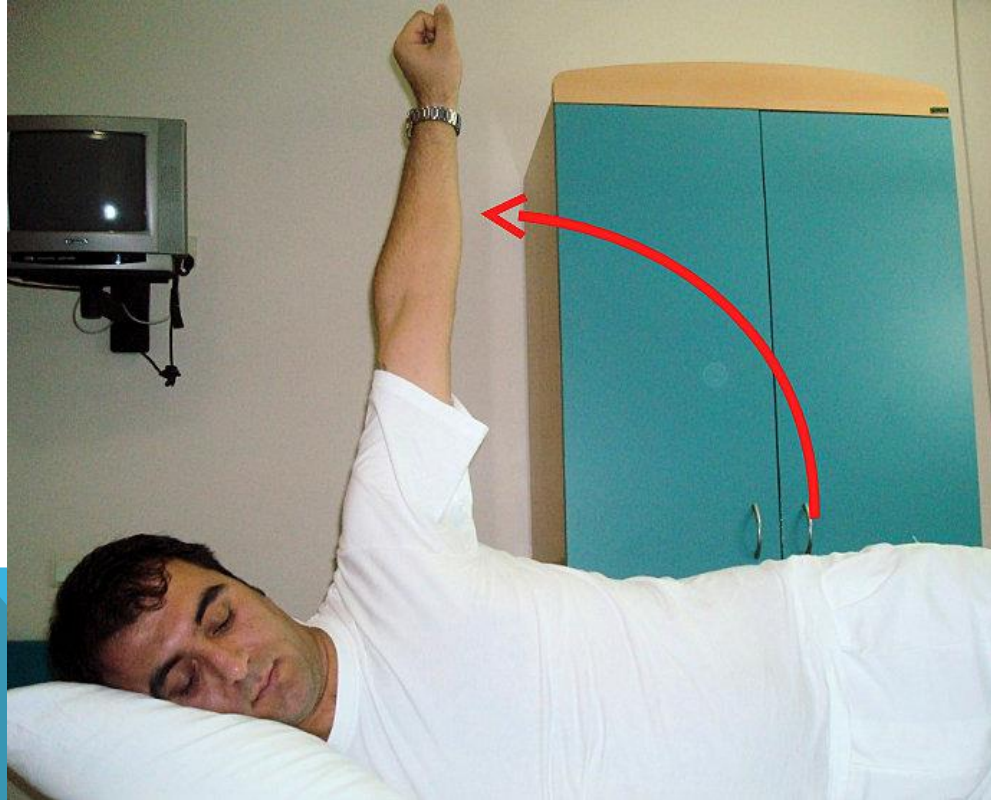
Sırtüstü yatın. Hasta kolunuzu düz bir şekilde tam olarak yukarı doğru kaldırın.





## Omuz Egzersizi 8

Sağlam kolunuz üzerine yan yatın. Hasta kolunuzu yana yukarı doğru tam olarak açın.



## Omuz Egzersizi 9

Yüzüstü yatın. Hasta kolunuzu düz bir şekilde geriye doğru kaldırın.



# Omuz Egzersizi 10

Ayakta dik durun. Hasta kolunuzu düz bir şekilde arkaya doğru götürün.



# KAYNAKÇA

- ❖ <https://www.doktorfizik.com/agri-tedavisi/omuz-egzersiz-programi>
- ❖ <http://fizyoplus.com/faydali-bilgiler/omuz-agrisi>
- ❖ <https://www.ortoklinik.com/hastalar-icin/egzersizler/omuz-egzersizleri>