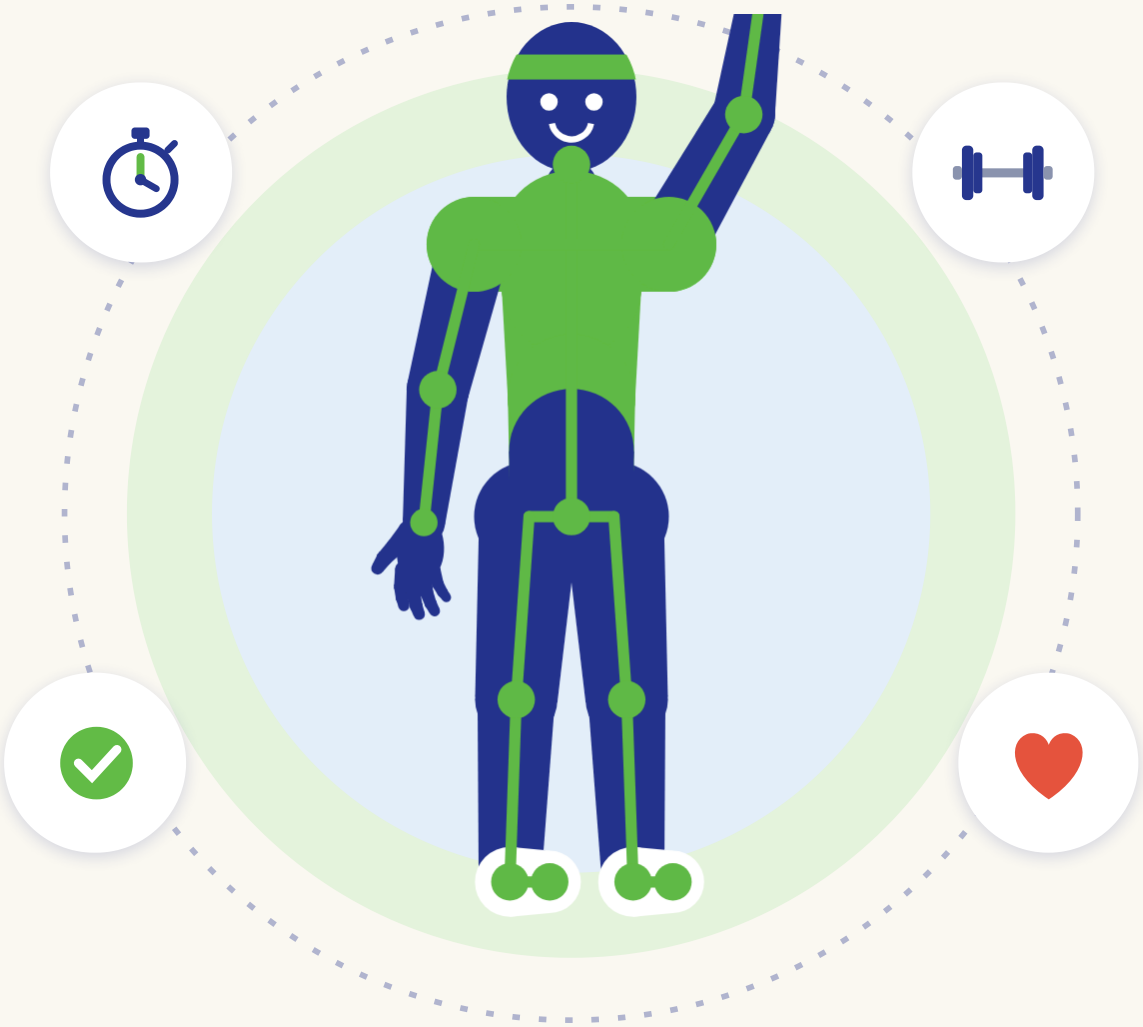
FİZYOTERAPİ MUAYENEHANESİ · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Omuz yeniden esnek
Toppie ile

Kolunuzu kaldırırken ağrı mı var, yoksa omzunuz mu sertleşti?
İşte yapabilecekleriniz.
Fysio Topfit fizyoterapistlerinden açıklamalar ve egzersizler.



ANLAMAK · DOZAJ · EGZERSİZ · DEVAM ETMEK

Fysio Topfit · fysiotopfit.nl · egzersiz videoları: topfitmettoppie.nl

BU KİTAPTA NELER VAR?

Omuz şikâyetleri çok yaygındır. Genellikle iyi iyileşir ama sabır gerektirir. Bu kitap neler bekleyebileceğinizi anlatır.

1 Omzunuz nasıl çalışır? s. 3

2 İyileşme nasıl ilerler s. 4

3 Efsaneler ve gerçekler s. 5

4 Omzunuz için egzersizler s. 6

5 Akıllı dozaj s. 7

6 Ne zaman yardım istemeli? s. 8

7 Benim planım s. 9

İPUCU Bu kitabı Fysio Topfit'teki randevunuza getirin. Böylece sizin için neyin önemli olduğuna birlikte bakabiliriz.

OMZUNUZ NASIL ÇALIŞIR?

Omuz, vücudunuzun en hareketli eklemidir. Kaslar ve tendonlar onu yerinde tutar.



1. **ROTATOR MANŞET**
   Üst kol kemiğinin başı çevresindeki dört küçük kas.
2. **TENDONLAR**
   Baş üstü çok çalışmakla aşırı yüklenebilir.
3. **BURSA**
   Tahriş olabilen küçük bir yastıkçık.
4. **EKLEM KAPSÜLÜ**
   Donuk omuzda kapsül sertleşir ve kalınlaşır.

TENDON ŞİKÂYETLERİ

Kolu kaldırırken ve omzun üzerine yatarken ağrı.

DONUK OMUZ

Ağrı ve giderek artan sertlik, çoğunlukla 40 ile 60 yaş arası.

UNUTMAYIN Omuz şikâyetlerinin çoğu zararsızdır ve egzersizle iyileşir.

İYİLEŞME NASIL İLERLER

Sabır karşılığını verir. Haftalarla değil, aylarla hesaplayın.

Şikâyet	Seyir
Tendon şikâyetleri	En kötü ağrı haftalar içinde azalır. Egzersizle yaklaşık 12 hafta sonra çok daha iyi.
Donuk omuz: 1. evre	Ağrılı: 2 ila 9 ay. Ağrı ön plandadır.
2. evre	Sert: 4 ila 12 ay. Daha az ağrı ama sertlik var.
3. evre	Çözülme: 5 ila 24 ay. Omuz yeniden esnekleşir.

TENDON ŞİKÂYETLERİNDE

Kuvvet çalışın, baş üstü işleri dozlayın ve 12 hafta devam edin.

DONUK OMUZDA

1. evrede özellikle ağrıyı azaltın ve sakin hareket edin. Zorlamayın.

UNUTMAYIN Donuk omuz neredeyse her zaman kendiliğinden geçer.

EFSANELER VE GERÇEKLER

Hikâyelerin ne kadarı doğru?

EFSANE
Ağrı varsa kol hareketsiz kalmalı.

GERÇEK
Hareketsiz tutmak omzu sertleştirir.

EFSANE
Bir iğne sorunu çözer.

GERÇEK
Enjeksiyon bazen kısa süre yardımcı olur; egzersizin etkisi daha uzun sürer.

EFSANE
Ultrason ağrıyı açıklar.

GERÇEK
Bu değişiklikler ağrısı olmayan kişilerde de sık görülür.

EFSANE
Ameliyat daha hızlıdır.

GERÇEK
Tendon şikâyetlerinde egzersiz de aynı derecede iyi çalışır.

UNUTMAYIN Egzersiz en iyi tedavidir.

OMUZ

Videoları izleyin

OMZUNUZ İÇİN EGZERSİZLER

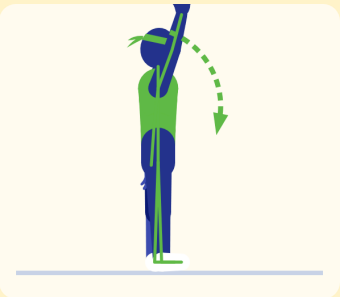
Her gün 10 kez yapın. 10 üzerinden 4'e kadar ağrı olabilir.

TOPPİE İLE EGZERSİZLER



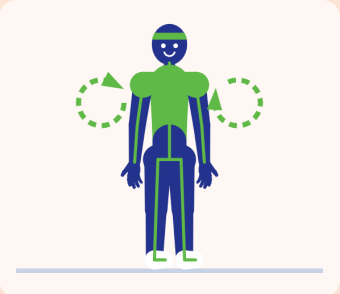
1. SALLAMA

Öne eğilin, kolu gevşek bırakın ve sallayın.



2. KOLU ÖNE KALDIRMA

Kolu rahat hissettiğiniz kadar kaldırın.



3. OMUZ ÇEVİRME

Omuzlarınızı geriye doğru çevirin.

KUVVET

Daha sonra lastik bantla: dışa döndürme.

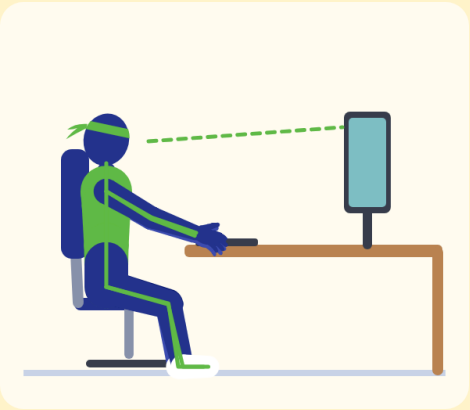
HER GÜN

Bir kez uzun yerine 3 kez kısa.

UNUTMAYIN Devam edin: tendonlar yavaş yavaş güçlenir.

AKILLI DOZAJ

Kolunuzu kullanın, ama akıllıca.



TOPPİE'NİN İPUCU

Bir saat içinde geçen ağrı sorun değildir.

BAŞ ÜSTÜ İŞLER

Biraz daha az, ya da destekle.

UYKU

Kolun altına bir yastık. Ağrıyan tarafa yatmayın.

İŞ

Eşyaları yakın ve alçakta tutun.

KALDIRMAK

Vücuda yakın.

SICAKLIK

Sertlikte gevşetebilir.

SPOR

Danışarak sakin sakin artırın.

İPUCU Etkiyi doz belirler.

NE ZAMAN YARDIM İSTEMELİ?

Şikâyetlerin çoğunu kendiniz yönetebilirsiniz.

YEŞİL: HER HAFTA BİRAZ DAHA İYİ

Egzersize böyle devam edin.

TURUNCU: RANDEVU ALIN

2 hafta sonra düzelme yok ya da kolunuzu zor kullanıyorsunuz.

KIRMIZI: HEMEN AİLE HEKİMİNİZİ ARAYIN

Düşmeden sonra kol kalkmıyor, ateşle birlikte kırmızı ve sıcak omuz, göğüs ağrısı veya nefes darlığı.

SEVK GEREKMEZ

Fysio Topfit'ten doğrudan randevu alabilirsiniz.

ÜCRET KARŞILAMASI

fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer adresine bakın.

UNUTMAYIN Emin değil misiniz? Bizi arayın.

BENİM PLANIM

Fizyoterapistinizle birlikte ne yapacağınızı doldurun.

Hafta	Ne yapıyorum?	Nasıl geçti?
1-2. hafta		
3-4. hafta		
5-8. hafta		
9-12. hafta		
Sonrası		

HEDEFİM (ÖRNEĞİN: ÇAMAŞIRLARI YENİDEN ASABİLMEK)

.....

.....

İPUCU Somut bir hedef devam etmenize yardımcı olur.

Fysio Topfit

Ter Aar, Boskoop ve Nieuwkoop'ta fizyoterapi



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefon 085-0514000
E-posta blijftopfit@fysiotopfit.nl
Web sitesi fysiotopfit.nl
Egzersiz videoları topfitmettoppie.nl

Bu kitap tedavinize ek bir açıklama olarak hazırlanmıştır. Kişisel tavsiyenin yerini tutmaz. Emin değilseniz veya şikâyetleriniz artarsa Fysio Topfit veya aile hekiminizle iletişime geçin.

© Fysio Topfit · Omuz yeniden esnek