

## Thuisoefenprogramma bij a-specifieke rugklachten, I

### Sirt ağrısı için ev egzersiz programı, I

1. Ruglig, beide knieën optrekken, voeten op de grond en nu met de benen van links naar rechts kantelen, schouders blijven liggen.  
*Sirt üstü yatarak, dizler kadirilacak, ayaklar yere temas edecek, bacaklar saga ve sola hareket ettirilecek, hareket esnasında omuzlar yerden kalkmayacak.*
2. Ruglig, nu afwisselend de rechter en de linker knie naar de borst trekken.  
*Sirt üstü yatarak, dizler göğüse doğru bir sol, bir sağ degistirilerek çekilecek.*
3. Ruglig, beide knieën optrekken voeten op de grond en nu een "bruggetje" maken, (billen omhoog)  
*Sirt üstü yatarak, dizler kadirilacak, ayaklar yere temas edecek, bel köprü haline getirilecek (kalcalar havaya kaldırılacak.)*
4. Ruglig, benen gestrekt, handen in de nek, ellebogen wijzen schuin omhoog, nu hoofd en schouders optillen  
*Sirt üstü yatarak, bacaklar gergin bir şekilde uzatılacak, eller boyun altına koy dirsek capraz şekilde yukarıya kaldır, başla omuzları öne doğru kaldır.*
5. Ruglig, benen gestrekt, met de rechterhand de linker knie aantikken, afwisselend met linkerhand de rechter knie aantikken, hierbij hoofd en schouders optillen.  
*Sirt üstü yatarak, bacaklar gergin bir şekilde uzatılacak, sağ elle sol diz, sol elle sağ diz ellenecek, , başla omuzları öne doğru kaldır.*
6. Handen-en knieënstand, nu afwisselend een holle en bolle rug maken.  
*Eller ve dizler yerde olmak suretiyle, Karın ve sirt kamburlastirilacka*
7. Handen-en knieënstand, nu linker arm en rechter been strekken dan rechter arm en linker been strekken  
*Eller ve dizler yerde olmak suretiyle, sol kol ve sağ bacak, sağ kol ve sol bacak, iyice acilarak gerilecek.*
8. Buiklig, armen naast het lichaam, nu hoofd en schouders optillen  
*Karın üstüne yatılacak, kollar yanlarda, baş ve omuzlar havaya kaldırılacak.*  
Elke oefening 10 keer herhalen, je mag het oefenen wel voelen, maar het mag niet pijnlijk zijn, dan minder vaak herhalen.

*Her hareket 10 kez tekrarlanacak, hareket ettiginizde fazla ağrı hissederseniz bu hareketleri daha az ararıklarla tekrarlayın.*

*Elke oefening 3/5 sec vasthouden  
Her egzersiz 3/5 saniye tutun*

*5 seconden pauze tussen de oefeningen  
Egzersizler arasında 5 saniyelik duraklama*

*2 x per dag  
Günde 2 kez*