

## GEBELİK SIRASINDAKİ EGZERSİZ REHBERİ

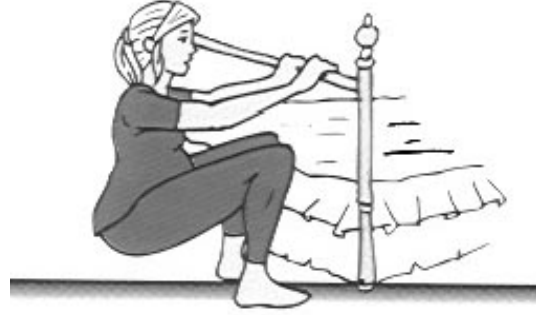
### GEBELERİN GÜNLÜK YAŞAMLARINDA DİKKAT ETMELERİ GEREKEN DURUŞLAR, HAREKETLER VE DİĞER ÖNLEMLER



Otururken, yatarken dizler ve kalçalar bükük durumda tutulmalıdır. İstirahat ederken ayaklar bir destekle kalça düzeyinden yukarıda tutulmalıdır.



İş yaparken vücut desteklenmelidir.



Gebe kadın öne eğilmemeli, çömelerek iş yapmalı, ancak uzun süre çömelme pozisyonunda durmamalıdır.

### GEBELİKTE ÖNERİLEN EGZERSİZ TÜRLERİ

Egzersizlere gebeliğin 4. ayında başlaması başlamak için 8. aydan geç kalınmaması uygundur. Egzersizler tıbbi bir risk olmayan gebelere önerilir.

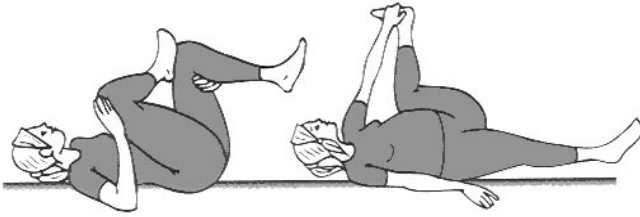
### GEVŞEME EGZERSİZLERİ



**Çocuk pozisyonu:** Bir yoga duruşudur ve gevşetici germe özelliği vardır. Artmış bel kavsi düzleşmesini azaltmak amacıyla önerilir. Ayaklar üzerinde çömelinir, dizler ve ayaklar belli bir açıklığı sağlamak için ayrı tutulur, ayak parmakları birbirine doğru yaklaştırılır. Sonra baş zemine dokunur ve kollar, bacaklar hizasına getirilir. Gebeliğin geç dönemlerinde hareketi daha iyi yapmak için yastık kullanılabilir.



## GERME EGZERSİZLERİ



### Kalça germe hareketleri:

(A) Sırtüstü yatıp, sağ ayak sol dize yakın olacak şekilde uyluğun üzerine ve ayak bileği dışarıda olacak şekilde konur. Sol el ile sol uyluğun arkasından yakalanır. Sağ el ile de diz içeriden kavranır. Sol el ile uyluk çekilirken, sağ diz ise itilir. (B) Sırtüstü yatılır. Diz bükülü olarak göğse doğru yaklaştırılır. Aynı taraftaki el ile ayağın iç kısmından yakalanır. Ayak aşağı doğru bastırılır.



(C) **Kasık germe hareketleri:** Sırt duvara dayanarak oturulur. Ayak tabanları birbirine temas ederken, elle ayak bileklerinden yakalanır. Kollarla dizler zemine doğru yaklaştırılır. Uyluğun iç kısımlarında bir gerilme hissedilmelidir. Gevşenir ve tekrar edilir. Normal bel eğriliğini devam ettirmek için kalçaların altına battaniye konulabilir. Battaniye 3-4 cm kalınlık oluşturacak şekilde katlanmalıdır.

## KALÇA, KASIK, BACAK GERME VE GÜÇLENDİRME HAREKETLERİ



(A) **Çömelme:** Kalça, bacak ve sırtın esneklik derecesi rahat çömelmeye izin vermiyorsa kalçalar altına kitap yerleştirilebilir. Ayaklar hafifçe dışa dönmüş olmalıdır. Eller birbirine tam temas eder. Dirsekler, dizler üzerine konarak bacaklar hafifçe dışa doğru itilir. Çömelme ile kaslar güçlenir, bacak ve pelvis doğuma hazırlanır, ağır kaldırdırken beldeki yüklenme azalır.



(B) **Köprü kurma:** Gebelikte güçlendirme egzersizlerinin içinde en popüler olanıdır. Belin alt kısımlarını, kalça ve bacakları güçlendiren mükemmel bir egzersiz türüdür. Aynı zamanda pelvik ve lomber bölgeye olan kan akımını hızlandırır. Sırtüstü yatılır. Kalça, karın ve bacaklar bir hat üzerinde olacak şekilde, kalçalar yerden kaldırılır. Bu sırada nefes tutulur ve normale dönerken nefes verilir.



(C) **Duvardan kayma:** Sırtüstü duvara dayanılır ve ayaklar önde tutulur. Sırtın en rahat olduğu pozisyon bulunur. Aşağıya doğru kayılır. Bu sırada dizler ayakların çok önüne düşmemelidir. Yorulana kadar durulur ve doğrulunur. Eğer bu pozisyonda durmak güç ise ayaklar birbirine doğru yaklaştırılır ve daha dik pozisyona gelinir.

## SIRT,GÖĞÜS VE BOYUN EGZERSİZLERİ

Gebelikte sırt kamburluğu artar. Bu tip egzersizler bu durumun yol açtığı zorlanmayı azaltacaktır.



**Omuz çevirme:** Otururken ve ayakta yapılabilir. Önden arkaya doğru yapılır.10-20 kez tekrar edilir.



**Göğüs germe:** Eller boynun arkasında birleştirilir ve dirsekler geriye doğru itilir, 10 saniye tutulur, 1-3 kez tekrar edilir.



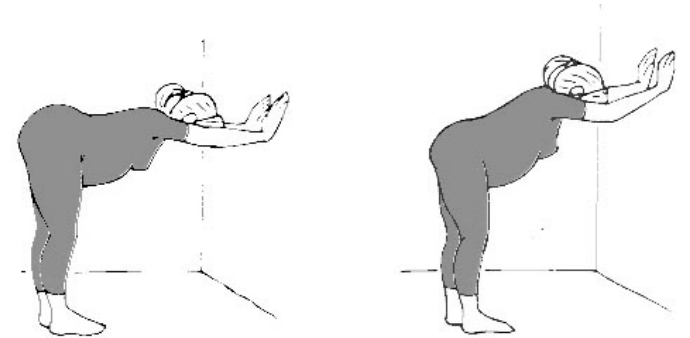
**Omuz ve Sırtın üst kısmını germe:** Bir sandalye yardımıyla yapılabilir. Eller birbirine değdirilir. Belin hareketliliği arttıkça kollar daha geriye çekilebilir. Baş omuzların aşağısında olmalıdır. Dorsal kifoz düzleştirilmeli ve omuzlar dışa doğru dönmelidir.



**Rotasyonel omuz germe:** Eller yetişmez ise havlu yardımıyla yapılabilir. 5-10 saniye tutulur ve 1 dakikaya kadar çıkılabilir.



**Tavuk kanatları:** Ayaklar arasındaki mesafe omuzlar arasındaki mesafe kadar olacak şekilde ayakta durulur. Kol ve ön kol aralarındaki açı 120 derece olacak şekilde durulur. Dirsekler arkaya ve birbirine doğru yaklaştırılır ve bu pozisyonda 5 saniye tutulur. Bu hareket 5-20 kez tekrarlanır.

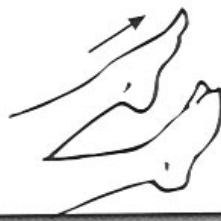


Bu amaca hizmet eden bir başka egzersiz şekli de, duvara eller dayanarak aşağıya doğru eğilir. Gebelik ayı ilerledikçe daha dik pozisyonda yapılabilir.

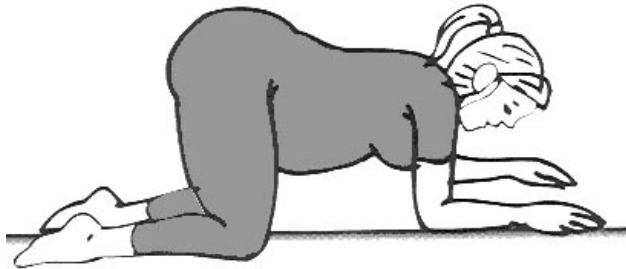
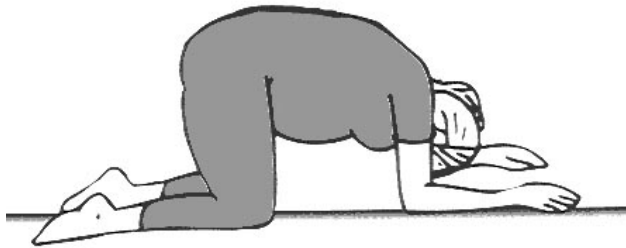
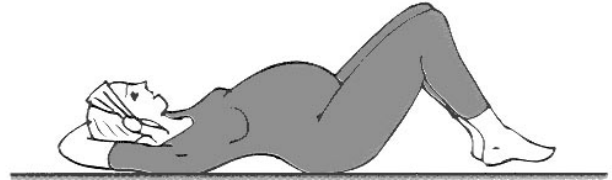
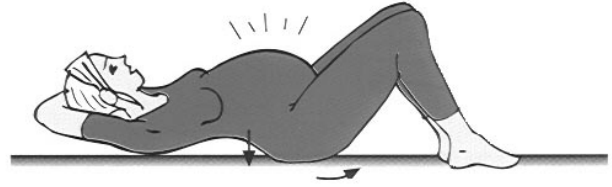
## GEBELİKTE EGZERSİZLER

### ÖNERİLEN

### DİĞER



**Ayak egzersizleri:** Amaç varis ve pıhtı oluşumunu azaltmaktır. Ayaklara aşağı yukarı bükme, germe ve çevirme egzersizleri yaptırılır.



**Kedi deve pozisyonu:** Kedi pozisyonunda sırt kamburlaştırılır ve baş içeri çekilir, nefes verilir. Deve pozisyonunda iken ise nefes alınır ve baş yukarıya doğru bakarken sırt çukurlaştırılır. Kedi-deve pozisyonunda basınç kalktığı için dolaşıma yardım edilmiş olur ve varis oluşma olasılığı ile bacak krampları azalır.

**Pelvik Tilt (Pelvisin eğilmesi):** Gebe kadınlar için klasik bir egzersiz türüdür. Bel çevresi kaslarında karın ve pelviste tonus ve simetrik eklem hareket açıklığını sürdürmek amaçlanır. Bu bölgeler mekanik ve hormonal stres altındadır. Dizler bükülü, ayaklar dizlerin 60cm kadar önünde, yerle tam temas halinde ve aralarında omuzlar arasındaki mesafe kadar mesafe olmalıdır. Başın altına hafif bir yastık konabilir. Baş tam gevşemiş olarak tutulur. Kasılırken nefes verilir. Bu hareketi yaparken kaburgalar ile pelvis birbirine yaklaştırılır ve göğüs yerden kaldırılmaz. Kalçalar kasılma esnasında hafif yerden kaldırılır ve bel yere tam temas ettirilir. Bu hareketi sırtüstü yapmak büyük damarlara olan basıncı arttırabilir. Bu nedenle yan yatarken ya da kedi-deve pozisyonunda yapılabilir.