

# FLEX-FOOT® EGZERSİZ TALİMATLARI



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>AYAKTA DURUŞ</b>	<b>YANA</b>	<b>İLERİ - GERİ</b>	<b>DENGELEME</b>	<b>YER ADIMI</b>	<b>TIRMANMA ADIMI</b>	<b>TENİS TOPU HAREKETLERİ</b>	<b>THERABAND HAREKETLERİ</b>	<b>ENGELLİ ADIM</b>	<b>EKSTRA EGZERSİZLER</b>
Dik durun, ağırlığınızı protez taraf ve sağlam taraf arasında bölün. Görsel kontrol için ayna kullanın.	Ağırlığınızı yavaşça protez tarafına kaydırın, gluteal kaslarınızı (kalça/pelvis çevresindeki kaslar) kasmak ve güdük kaslarını kasmak denge sağlamanıza yardımcı olacaktır. Sonra, ağırlığınızı tekrar yavaşça sağlam tarafa kaydırın ve tekrarlayın.	Dik durun, ağırlığınızı protez taraf ve sağlam taraf arasında eşit olarak bölün. Dengenizi kontrol ederek ve protez ayağı hissederek ağırlığınızı öne-arkaya doğru verin.  Denge sağlamak için güdük kaslarını ve pelvisinizin çevresindeki kasları kastediğinizden emin olun.	Dengelemeyi zorlaştırmak için bir denge tahtası üzerinde ayakta durmaya çalışın.  Denge tahtasına çıkarken ve inerken dikkatli olun.	Zemine 3 farklı işaret çizin: küçük, orta ve büyük bir adım için. Ağırlığınızı aktif bir şekilde protez tarafına verin ve sağlam tarafınızla ileri doğru bir adım atın. Ayağınızla ileri ve geri hareket ederken protez üzerindeki dengene odaklanın. İleri ve geri doğru tam bir adım attığınızdan emin olun.	Ağırlığınızı hafifçe protez tarafına kaydırın, daha sonra güdüğünü sokete itin ve sağlam ayağınızı yavaşça basamağa yerleştirin. Diz ve kalça/pelvis çevresindeki kaslarınızı kullanarak protez tarafında dengeyi kontrol etmeye çalışın. İleri doğru hareket ederken pelvisi sabit tutmaya çalışın, dönmemesine veya bükülmemesine dikkat edin.	Vücut ağırlığınızı yavaşça protez tarafına kaydırın ve soketin içindeki güdüğünüzü kasin. Sağlam taraftaki ayağınızın altına bir tenis topu yerleştirin. Sağlam taraftaki ayağınızla küçük daireler yapın, hızlı çapraz hareketlerle yönünüzü değiştirin.  Tenis topu üzerinde kaymamaya dikkat edin	Ağırlığınızı sağlam tarafa kaydırın ve protez ayağınızın çevresine Therabandi yerleştirin. Protez ayağın düz bir çizgide hareket etmesini sağlayarak protez ayağınızı yavaş ve kontrollü bir hareketle yana doğru hareket ettirin.	Zemine eşit aralıklarla engeller (plastik bardak veya oyuncaklar) yerleştirin ve üzerlerinden adım atın. Dizinizi kalça/pelvis yüksekliği ile aynı hizada olacak şekilde kaldırın ve her adımda tekrarlayın.	Protez ayağı sağlam taraftaki ayağın üzerinden çapraz geçirek yan yürüyün. Denge sağlamak için güdük ve pelvis çevresindeki kasları kastediğinizden emin olun.  Diğer seçenekler: sağlam taraftaki ayağın protez ayak üzerinden geçirilmesi, yan adımlar, düz çizgide yürüme, geri geri yürüme ve büyük adımlar.

