

## DOĞUMSAL BRAKİAL PLEKSUS YARALANMASI EGZERSİZLERİ

**ÖNEMLİ NOT:** Bir Fizik tedavi uzman hekimi veya bir fizyoterapist tarafından bilgilendirilmeden bu egzersizleri yapmayınız. Çocuğunuz için buradaki her egzersiz uygun olmayabilir.

### 1. Kolu kaldırma

Çocuğunuzun önkolunu nazikçe tutun ve başının üzerine doğru kaldırın. Kolunu kulağına yakın tutun.



### 2. Kolu dışa çevirme

Bu egzersiz en önemli egzersizdir. Çocuğunuzun dirseğini yanda tutarak 90 derece bükün. Kolunu dışa doğru döndürün. Her iki dirseğini birlikte hareket ettirmeniz önemlidir. İkisini birlikte yapmanız etkilenen ve etkilenmeyen kolları karşılaştırmanıza yardımcı olur. Çocuğunuzun sizin hareketinizi çevirmediğinden ve kısıtlamadığından emin olun.



### 3. Omuz arkasını germe

Bir elinizi çocuğunuzun omuzunun altına koyun ve diğer elinizle çocuğunuzun önkolundan sıkıca tutun Dirseği ve omuzu 90 dereceye getirin.

Önkolunu göğsünün üzerinde tutarken önkoluna aşağı doğru basınç uygulayarak omuzu içe çevirin.



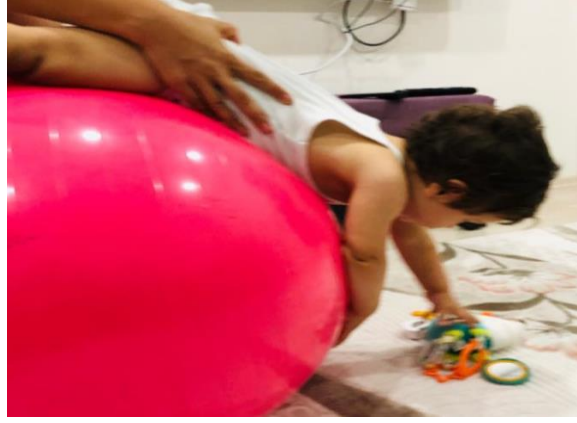
### 4. Top üzerinde yuvarlama

Bu egzersizin amacı çocuğunuzun zayıf kolu üzerinde ağırlık taşıma yeteneğini geliştirmektir.

Çocuğunuzun karnı topun üzerinde olacak şekilde yatırın. Dışarıda kalan bacaklarını ayak ve dizle birlikte sıkıca tuttuğunuzdan emin olun. Çocuğunuzun yavaşça aşağı doğru yuvarlayın. Topun önüne oyuncak koyabilir ve çocuğu uzanması için teşvik edebilirsiniz.



İstenen yanıt, çocuğunuzun hasta kolu ile yere değebilmesidir.



### 5. Rulo üzerinde yuvarlama

Çocuğunuzun karnını bir rulonun üzerine yerleştirin, elleri yerde olsun. Bacaklarını düz bir şekilde tutun ve çocuğunuz ağırlığının çoğunu kollarında taşıyabilsin diye ileriye doğru yuvarlayın. İstenen yanıt, çocuğunuzun dirsekleri düz iken vücut ağırlığını ellerinin üzerinde taşıyabilmesidir. Bu sürede eller açık ve başı dik olmalıdır. İstenmeyen durum, boyun, sırt veya dirseklerin gevşek olması ve ellerin yumruk olmasıdır.



### 6. Eller orta hatta

Diziniz bükük, rahat bir pozisyonda oturun. Çocuğunuzun kalçası bükük, ayakları göğsünüzde olacak şekilde dizlerinize yatırın. Çocuğunuzun ellerini bir araya

getirip ortada tutmasını sağlayın. Elleri bir arada ve kolayca görebileceği bir seviyede olsun. Bu pozisyon aynı zamanda çocuğunuzla konuşmak için de çok iyi bir pozisyonudur. İstenen yanıt, çocuğunuzun orta hatta elleriyle oynayabiliyor olmasıdır. Kendi ellerinin farkına varması artınca kendisi ellerini bir araya getirmeye başlayacaktır. İstenmeyen durum, çocuğunuzun omuzlarını veya başını geriye itmesidir.



### 7. Eller ağıza

Bu hareketin amacı elini hissetmesini iyileştirmektir. Fotoğraftaki gibi yere oturabilirsiniz, ya da çocuğunuzun yan yatırabilirsiniz. Çocuğunuzun elini yavaşça ağızına götürün, zorlamayın. İstenen yanıt, sizin yardımıyla veya yardımsız çocuğunuzun elini ağızına götürebilmesidir. İstenmeyen durum, omuzları ile geri itmesi ya da ağızına elini götürmeye hoş olmayan tepkiler vermesidir.



## 8. El ayağa

Amaç, çocuğunuzun ayaklarının ve ellerinin farkına varmasını sağlamaktır.

Bu hareket çocuk fotoğraftaki gibi oturtularak, sırtüstü veya yan yatarak yapılabilir. Çocuğunuz rahat olmalıdır. Bir elini dirsekten ve bir bacağı dizinden tutun. Elini ve ayağını bir araya getirin. Çocuğunuz vücudunun bu bölümlerinin farkına varacaktır. İstenen yanıt, çocuğunuzun bu hareketi kendisinin yapmasıdır.



## 9. Yüzüstü yatarken kolların üzerinde ağırlık taşımak

Bu egzersizin amacı çocuğunuzun kolları üzerinde ağırlığını taşıması, sırt ve boyun kaslarının güçlenmesidir. Yere oturun. Çocuğunuzun karnını bacağınızın üzerine gelecek şekilde yatırın, elleri yerde olsun. Ellerinizi çocuğunuzun omuzlarının üzerine koyun. Çocuğunuzun omuzlarını



yavaşça dümdüz aşağı doğru itin ve serbest bırakın. Birkaç kez tekrarlayın. İstenen yanıt, çocuğunuzun ağırlığını ellerinin üzerinde dirsekler düz, eller açık ve baş dikken taşıyabilmesidir. Sağlam kolun ve elin pozisyonuna dikkat edin. Kolu doğru açıda tutun, dirsekler düz (sizin yardımınızla) ve avuç açık olsun.

### **10. Rulonun üzerinde bir tarafa doğru eğmek**

Bu egzersizin amacı, kolun koruyucu tepkilerini arttırmaktır. Rulonun uzunluğuna paralel bir şekilde çocuğunuzu rulonun üzerine karın üstü yatırın. İhtiyacına göre gövdesinin altından veya kalçasından destekleyin. Yavaşça yan tarafa doğru eğin. İstenen yanıt, hareketin sonunda çocuğunuzun elleriyle kendini desteklemesidir. İstenmeyen yanıt, kolların düzelmek yerine eğrilmesidir.



### **11. Rulonun üzerinde yüz üstü yatarken uzanmak**

Bu egzersizin amacı boyun ve sırt kaslarının güçlenmesinde çocuğa yardımcı olmaktır. Bir koluyla ağırlığını taşıırken diğer koluyla uzanabilmesini sağlamaktır. Çocuğunuzun karnını rulonun üzerine koyun. Bacaklarını, dışarıda ve düz bir şekilde dizlerinden tutun. Çocuğunuzu bir eliyle ağırlığını taşıırken diğer eliyle oyuncuğa uzanması için teşvik edin. İstenilen cevap, bir elinin üzerinde dururken diğeri ile uzanabilmesidir. Kolları değiştirmeyi unutmayın. Özel uyarı: havalı kol splinti dirseği düz tutmaya yardımcı olabilir.



Havalı kol ortezi

## 12. Omuzları kaldırmak

Bu hareketin amacı omuzları kaldırmak ve dışa döndürmek için çocuğu teşvik etmektir.

Çocuğunuzun karnını bacaklarınızın üzerine koyun. O oynarken yavaşça bacağınızı yana kaydırın, bacağınız çocuğunuzun göğsünün altından kollarının altına doğru hareket etsin. Bu hareket, çocuğunuzun omuzlarını daha çok kaldırmasına yardımcı olacaktır. Çocuğunuzun omuzunu destekleyin ve baş parmağını yukarıya döndürmesine yardımcı olun. İstenen yanıt, baş yukarıdayken omuzların ve kolların dışa dönük bir biçimde birlikte yukarıya kalkmasıdır. İstenmeyen yanıt, omuzların aşağıya çekilmesi, baş parmağın aşağıya dönmesi, dirseklerin bükülmesidir.



### 13. Eli sürüklemek

Bu egzersizin amacı çocuğunuzun elini sert bir zeminde düz tutmaya teşvik etmektir.

Çocuğunuzun yere oturtun ve arkasına siz oturun. Kolunu fotoğraftaki gibi dirseğinden tutun





Kolunu biraz kaldırarak parmaklarını önden arkaya doğru yere hafifçe sürtün. Sonra çocuğun avcunu yere koyup kolundan aşağıya doğru basınç uygulayın. Dirseğin düz olmasına dikkat edin. Parmaklarını açık ve düz tutmak için gerekiyorsa düzeltin. İstenen yanıt, çocuğun parmakları açık ve dirseği düzken zayıf eli üzerinde biraz ağırlık vermesidir. İstenmeyen yanıt, elin yumruk halini alması ve dirseğin bükülmesidir.



#### 14. Top yuvarlama

Amaç kolları güçlendirmektir.

Çocuğunuzu arkasına sırtını destekleyecek şekilde oturun. Ellerinizi çocuğunuzun ellerinin üzerine koyun. Onun elleri ile bir topu öne doğru yuvarlamasına yardım edin. Çocuğunuz bu harekette ilerledikçe yardımınızı azaltabilirsiniz. İstenen hareket çocuğunuzun topu itmesidir. Bu şekilde kolları güçlenir.



<p>İstenmeyen hareket kollarının içe dönmesidir.</p> <p>Bu egzersiz duysal uyarı vermesi, çocuğun iki kolunun farkına varması ve kollarına ağırlık vermesi açısından çok faydalıdır.</p>	
--	--

Bebek Ahmet Alp'e teşekkür ederiz.

Fotoğraflar izinsiz kullanılamaz.

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, El ve Üst Ekstremitte Polikliniği

0 (246) 2119081