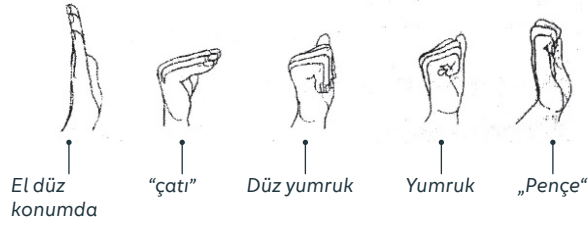


## KOL ALÇISI ÇIKARILDIKTAN SONRAKİ DAVRANIŞLAR

### Parmak egzersizleri

- Aşağıdaki yumruk kapatma egzersizleri bükme tendonlarının bağımsız olarak hareket etmesini sağlar.



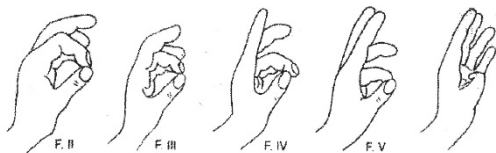
- Parmakları ayırın ve kapatın



- Baş parmak ile daire çizin



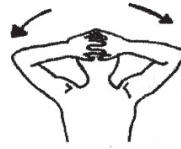
- Başparmakla her bir parmak ucuna ayrı ayrı dokunun ve küçük parmağı avuç içine doğru kaydırın.



## KOL ALÇISI ÇIKARILDIKTAN SONRAKİ DAVRANIŞLAR

### Omuz egzersizleri

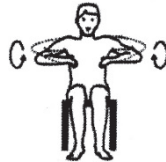
Um die **Schulter aufzulockern**, werden folgende Übungen empfohlen:



Ellerinizi ensenizde birleştirin ve dirseklerinizi yana doğru açın. Baş düz kalmalıdır.



Ellerinizi arkaya koyun ve ardından başınıza doğru hareket ettirin.



Omuzları gevşek bir şekilde döndürün.



[www.noe-lga.at](http://www.noe-lga.at)

#### BASKI BİLGİLERİ

Medya sahibi: **NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR** · Verlagsort: 3100 St. Pölten · Üretici & üretim yeri: Gugler GmbH, 3390 Melk/Donau · Fotoğrafın kaynağı: Philipp Monihart

Versiyon 04/2026

LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

### Taburcu bilgileri

## Kol alçısı çıkarıldıktan sonraki davranışlar



L  
G  
A

## KOL ALÇISI ÇIKARILDIKTAN SONRAKİ DAVRANIŞLAR

Sayın hasta,

Alçınız çıkarıldıktan sonra bile dikkat etmeniz gereken birkaç husus vardır:

- Vücudun dinlendirilmesi
- Yaralı olan kolun fazla kullanılmaması
- Ağır kaldırılmaması
- Alçıyı takarken oluşan derideki pullanmaları yıkayın
- Yıkadıktan sonra yağlı bir krem ile cilde bakım yapın
- Cilt ve yara izi bakımı hakkında daha ayrıntılı bilgi için lütfen hemşirenize danışın.

## Osteoporoz ile ilgili not

Özellikle 50 yaşın üzerindeki hastalarda, tipik bir yerde ön kol kemiğinin kırılması, olası osteoporozun ilk belirtisidir. → Bu durumda kemik yoğunluğu ölçümü ile netleştirme yapılması önerilir, lütfen aile hekiminize başvurun.

## KOL ALÇISI ÇIKARILDIKTAN SONRAKİ DAVRANIŞLAR

### Hareket alıştırmaları

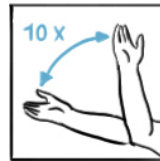
Lütfen tedaviyi yürüten doktorunuza bandaj çıkarıldıktan sonra fizik tedavinin gerekli olup olmadığını sorun ve gerekliyse önceden bir terapistten randevu alın. Tedavi seçenekleri hakkında tedaviyi yürüten doktorunuzdan da bilgi alabilirsiniz. Destek bandajını taktığınız sürece, doktorunuza danışarak aşağıdaki egzersizleri düzenli olarak yapın:

### Kol ve el egzersizleri

- Şişliği azaltmak için etkilenen kolun yükseltilmesi: Dirsek ve el omuz bir yüksekliğinin üzerinde konumlandırılmalıdır (örn. bir sandalyenin arkasına veya başka bir mobilyaya yaslanarak).
- Omuz ve dirseğin hareket ettirin (Şekil 1 ve 2)
- Kolunuzu başınızın üzerine uzatın ve parmaklarınızla açıp kapatın (Şekil 3)



Şekil 1

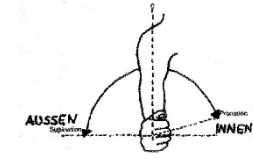


Şekil 2

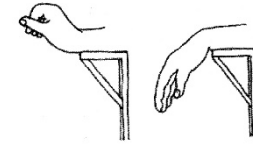


Şekil 3

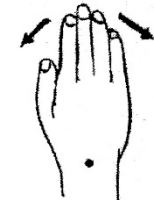
## KOL ALÇISI ÇIKARILDIKTAN SONRAKİ DAVRANIŞLAR



Dirsekleri gövdenin yan taraflarında dinlendirin, ardından elleri dönüşümlü olarak içe ve dışa doğru çevirin. Üst gövdeyi düz tutun ve omuzlarınızı gevşekçe sallayın.



Elinizin masanın kenarından sarkmasına izin verin, yumruk yaparak yukarı doğru ve eliniz açık olarak aşağı yönde hareket edin. Diğer elinizle ön kolunuzu yerinde tutun.



Elinizi masanın üzerine düz bir şekilde yerleştirin, ön kolunuzu sağlıklı elinizle sabitleyin. Ardından elinizin tamamını dönüşümlü olarak sola ve sağa doğru düz bir şekilde hareket ettirin.