



# 4 Haftalık Duruş Düzeltilme Rehberi

Uzman fizyoterapist tarafından tasarlanmış  
duruş düzeltilme programı.

Caner Özbek

Yüksek Lisanslı Spor Fizyoterapisti · RYS500 Yoga Eğitmeni · 10+ Yıl Klinik Deneyim

ÜCRETSİZ REHBER

# Duruş Neden Önemli?

Günde 6 saatten fazla masa başında oturuyorsanız, duruşunuz muhtemelen zaten bozulmuştur. Öne düşen baş, yuvarlak omuzlar ve sert torasik omurga sadece estetik sorunlar değildir — kronik boyun ağrısına, baş ağrısına, omuz sıkışmasına ve bel sorunlarına yol açarlar.

İyi haber: duruş büyük ölçüde kas problemdir ve kaslar antrenmana yanıt verir. Doğru egzersizlerle tutarlı şekilde yapıldığında, yılların postüral bozukluğunu 4 haftada tersine çevirebilirsiniz.

*Bu rehberdeki egzersizler, kas-iskelet rehabilitasyonunda hakemli araştırmalardan seçilmiştir. Her biri PubMed indeksli çalışmalarla desteklenmektedir — sayfa 7'deki kaynaklara bakın.*

## Bu Rehber Nasıl Kullanılır

- ✓ Egzersizleri haftada 5-6 gün yapın
- ✓ Her seans 15-20 dakika sürer
- ✓ Hafta 1'den Hafta 4'e sırayla ilerleyin
- ✓ 7. gün dinlenin — vücudunuzun toparlanmaya ihtiyacı var
- ✓ Hız veya tekrar sayısından çok forma odaklanın

## Neye İhtiyacınız Olacak

- ✓ Bir duvar (wall angels ve wall slides için)
- ✓ Bir kapı çerçevesi (göğüs esnemeleri için)
- ✓ Yoga matı veya halı kaplı zemin
- ✓ Direnç bandı (opsiyonel, Hafta 3-4)

## Güvenlik Notu

Bu rehber genel duruş iyileştirmesi için tasarlanmıştır. Akut yaralanma, yakın zamanda ameliyat veya şiddetli ağrınız varsa, başlamadan önce fizyoterapistinize danışın. Keskin veya yayılan ağrıya neden olan herhangi bir egzersizi durdurun.

# Hafta 1 — Temel

Farkındalık oluşturun ve az kullanılan postüral kasları aktive etmeye başlayın

## 1 Çene Geri Çekme (Chin Tucks)

3 set x 10 tekrar

5 saniye tut

Hedef: Derin boyun fleksörleri

Dik oturun veya ayakta durun. Başınızı eğmeden çenenizi düz geriye çekin — "çift çene" yapıyormuş gibi. Kafatasınızın tabanında hafif bir esneme hissetmelisiniz. Gözlerinizi aynı seviyede tutun — aşağı bakmayın.

**İpucu:** İki parmağınızı çenenize koyun ve doğru hareketi hissetmek için hafifçe geriye itin.

**Kanıt:** Derin servikal fleksör eğitimi eklem pozisyon algısını iyileştirir ve boyun ağrısını azaltır [1, 2]

## 2 Wall Angels

3 set x 8 tekrar

Yavaş tempo

Hedef: Alt trapez, serratus anterior

Sırtınız duvara yapışık durun, ayaklar 15 cm açıktadır. Bel, üst sırt ve başınızı duvara bastırın. Kolları 90° "kale direği" pozisyonunda başlatın, yavaşça yukarı kaydırın ve geri indirin. Kollar tüm hareket boyunca duvarda kalmalı.

**İpucu:** Kollarınızı duvarda tutamıyorsanız, temas sürdürebildiğiniz kadar yükseğe çıkın. Açıklık zamanla gelişecek.

**Kanıt:** Skapular stabilizasyon egzersizleri baş üstü harekette kas dengesini yeniden sağlar [3]

## 3 Kapı Önünde Göğüs Esneme

3 x her taraf 30 saniye

Hedef: Pektoralis major ve minor

Önkolunuzu omuz hizasında kapı çerçevesine dikey yerleştirin, dirsek 90°. Aynı taraf ayakla kapıdan geçin, göğüs ve omzun önünde esneme hissedene kadar. Tutun. Taraf değiştirin.

**Kanıt:** Kapı önünde esneme pektoralis minor uzunluğunu artırır ve skapular kinematiği iyileştirir [7]

## 4 Cat-Cow

2 set x 10 tekrar

Hedef: Omurga mobilitesi

El ve dizler üzerinde, bilekler omuzların altında, dizler kalçaların altında. Nefes al: karnı yere doğru bırak, göğsü ve kuyruk kemiğini kaldır (cow). Nefes ver: omurgayı tavana doğru yuvarla, çene ve kuyruk kemiğini içeri çek (cat). Nefesinizle yavaşça hareket edin.

**Kanıt:** Omurga mobilite egzersizleri lumbopelvik stabiliteyi iyileştirir [8]

### HAFTA 1 ODAK

Kas-zihin bağlantısını oluşturun. Bu egzersizler kolay gelebilir — bu kasıtlıdır. Bu hafta formu mükemmelleştirin, güvenle ilerleyebilirsiniz.

## Hafta 2 — Aktivasyon

Sizi dik tutan kasları güçlendirin ve torasik mobiliteyi artırın

### 1 Yüzüstü Y-T-W Kaldırma

2 set x her pozisyon 8 tekrar

Hedef: Alt/orta trapez, rhomboidler

Yüzüstü yatın, alın katlanmış havlu üzerinde. Kolları Y şeklinde kaldırın (baş parmaklar yukarı), 3 saniye tutun, indirin. T şeklinde (kollar yanlara), sonra W şeklinde (dirsekler 90°, kürek kemiklerini sıkın) tekrarlayın.

**İpucu:** Hareketleri küçük ve kontrollü tutun. "Kolları kaldır" değil, "kürek kemiklerini sık" diye düşünün.

**Kanıt:** Y-T-W egzersizleri optimal skapular stabilizatör aktivasyon oranları üretir [3, 10]

### 2 Quadruped Torasik Rotasyon

3 set x her taraf 8 tekrar

Hedef: Torasik omurga mobilitesi

El ve dizler üzerinde. Bir elinizi başınızın arkasına koyun. Dirseği karşı ele doğru döndürün, sonra tavana doğru olabildiğince döndürün. Gözlerinizle dirseği takip edin. Kalçalar sabit — tüm hareket sırt ortasından gelsin.

**Kanıt:** Torasik mobilite egzersizleri uzun süreli oturmanın etkilerini dengeler [5]

### 3 Dead Bug (Temel)

3 set x her taraf 6 tekrar

Hedef: Core stabilite, anti-ekstansiyon

Sırt üstü yatın, kollar tavana doğru, dizler 90° bükülü, baldırlar yere paralel. Sağ kolu ve sol bacağı yere doğru yavaşça indirin. Geri dönün. Taraf değiştirin. Belinizi tüm hareket boyunca yere bastırın.

**İpucu:** Beliniz yerden kalkarsa çok ileri gitmişsinizdir. Hareket açıklığını azaltın.

**Kanıt:** Sırtüstü core egzersizleri yüksek derin stabilizatör aktivasyonu üretir [6]

### 4 Wall Slides

3 set x 10 tekrar

Hedef: Skapular yukarı rotasyon

Sırt duvara yapışık durun (wall angels pozisyonu). Önkolları duvara yapıştırın, dirsekler 90°. Kolları duvar boyunca yukarı kaydırın, önkollar ve sırt duvarda kalırken. Yavaşça başlangıca dönün.

**Kanıt:** Duvar bazlı skapular egzersizler yukarı rotasyon mekaniğini iyileştirir [3]

#### HAFTA 2 ODAK

Göğsünüz ve sırt ortanızda daha "açık" hissetmeye başlamalısınız. Hafta 1 egzersizleri kolay geliyorsa, esnemelerde tutma süresini 5 saniye artırın.

## Hafta 3 — Güç

Direnç ekleyin ve postüral dayanıklılığınızı zorlayın

### 1 Band Pull-Apart

3 set x 15 tekrar

Hedef: Arka deltoid, rhomboidler, orta trapez

Direnç bandını omuz hizasında önünüzde tutun, kollar düz, avuçlar aşağı. Kürek kemiklerini sıkarak bandı göğsünüze değene kadar açın. Yavaşça geri dönün. Omuzları aşağıda tutun — silkmeyin.

**Bandınız yok mu?** Bunun yerine Hafta 2'deki yüzüstü T-kaldırmayı tepede 2 saniyelik tutma ile yapın.

**Kanıt:** *Direnç eğitimi öne düşen baş ve protrakte omuz duruşunu düzeltir [4, 10]*

### 2 Yüzüstü Cobra Tutma

3 x 20 saniye tutma

Hedef: Torasik ekstansörler, posterior zincir

Yüzüstü yatın, kollar yanlarda, avuçlar aşağı. Göğsünüzü, kollarınızı ve alnınızı yerden kaldırın. Avuçları dışa döndürün (baş parmaklar tavana), kürek kemiklerini sıkın. Tutun. Çeneyi hafif içeri çekin — boynu uzatmayın.

**Kanıt:** *Yüzüstü ekstansiyon egzersizleri kötü duruştan kaynaklanan kas-iskelet ağrısını azaltır [9]*

### 3 Yan Yatış Torasik Açıcı

3 x her taraf 30 saniye

Hedef: Torasik rotasyon, göğüs açma

Yan yatın, dizler üst üste ve 90° bükülü. Her iki kolu önünüze uzatın, avuçlar birbirine yapışık. Üst kolu sırt ortanızdan döndürerek yavaşça yukarı ve arkaya açın. Elinizi gözlerinizle takip edin. Tutun ve nefes alın.

**Kanıt:** *Torasik rotasyon sedanter duruştan kaybedilen mobiliteyi geri kazandırır [5]*

### 4 Dead Bug (İleri)

3 set x her taraf 8 tekrar

Hedef: Yük altında core stabilite

Hafta 2 ile aynı, ama artık karşı kol VE bacağı tamamen uzatın. Daha yavaş hareket edin (3 saniye dışarı, 3 saniye geri). Beliniz tüm süre boyunca yere basılı kalmalı.

### 5 Çene Geri Çekme + Ek Basınç

3 set x 10 tekrar

5 saniye tut

Hedef: Derin boyun fleksörleri (güçlendirme)

Hafta 1'deki gibi çene geri çekme yapın. Çekmenin sonunda parmak uçlarınızı çenenize koyun ve biraz daha geriye doğru hafif basınç uygulayın. Bu, derin boyun fleksörlerine güçlendirme bileşeni ekler.

**Kanıt:** *Progresif servikal fleksör yükleme eğitim sonuçlarını iyileştirir [1]*

#### HAFTA 3 ODAK

Bu en zor hafta. Postüral kaslarınız dayanıklılık oluşturuyor. Egzersizler ağrıya (rahatsızlık değil) neden olursa, tekrarları azaltın veya Hafta 2 varyasyonlarına geri dönün.

# Hafta 4 — Entegrasyon

Hareketleri birleştirin ve bu programın ötesinde kalıcı alışkanlıklar oluşturun

## 1 Wall Angel + Tutma Kombo

3 set x 8 tekrar + tepede 10sn tutma

Hedef: Tam skapular kontrol

Hafta 1'deki gibi wall angels yapın, ama her tekrarın tepesinde kollar tam uzanmışken 10 saniye tutun. Tutma sırasında sırtınızın, kollarınızın ve ellerinizin her parçasını duvarda tutmaya odaklanın.

## 2 Band Pull-Apart (Yüksek + Alçak)

3 set x her açı 12 tekrar

Hedef: Tam posterior omuz kompleksi

Omuz hizasında band pull-apart yapın (12 tekrar), ardından hemen bandı alın hizasında (yukarı açılı) 12 tekrar daha yapın. Bu, trapez ve arka deltoidin farklı liflerini hedefler.

**Bandınız yok mu?** Bunun yerine tepede 3 saniye tutmalı yüzüstü Y-kaldırma yapın.

## 3 Cobra'dan Y-Kaldırma Akışı

3 set x 6 tekrar

Hedef: Tam posterior zincir entegrasyonu

Yüzüstü cobra pozisyonunda başlayın (göğüs kalkmış, avuçlar dışı). Kolları öne Y-kaldırma pozisyonuna süpürün, 2 saniye tutun, cobraya dönün, indirin. Bu, torasik ekstansiyonu skapular güçlendirme ile tek akıcı harekette birleştirir.

## 4 Cat-Cow'dan İplik Geçirme

2 set x 8 tekrar

Hedef: Omurga + torasik mobilite kombo

Bir tekrar cat-cow yapın. Cow pozisyonundan bir kolu vücudunuzun altından geçirin, omzunuzu yere indirin ve sırt ortanızdan döndürün. 3 saniye tutun. Cow'a dönün ve diğer tarafa tekrarlayın. Her iplik geçirme arasında cat-cow ile değiştirin.

## 5 Derin Squat + Torasik Rotasyon

3 x 30sn tutma + her taraf 5 rotasyon

Hedef: Tüm vücut postüral entegrasyon

Derin squat pozisyonuna inin (topuklar mümkünse yerde). 30 saniye tutun. Sonra bir elinizi yere koyun ve diğer kolu tavana doğru döndürün, gözlerinizle takip edin. 3 saniye tutun. Her taraf 5 tekrar değiştirin.

### HAFTA 4 ODAK

Artık dinlenme duruşunuzda görünür iyileşmeler fark etmelisiniz. Bu kombinasyon egzersizleri, gün boyunca iyi duruşu sürdürmek için kas hafızası oluşturur.

**Kanıt:** *Kombine direnç ve esneme programları 4-8 hafta içinde anlamlı postüral iyileşmeler sağlar [4, 9, 10]*

## Kaynaklar

Bu rehberdeki egzersizleri destekleyen PubMed indeksli alıřmalar

1. Jull G, Falla D, et al. Retraining cervical joint position sense: the effect of two exercise regimes. *J Orthop Res.* 2007;25(3):404-12. PMID: 17143898
2. Lee MH, Park SJ, Kim JS. Effects of neck exercise on high-school students' neck-shoulder posture. *J Phys Ther Sci.* 2013;25(5):571-4. PMID: 24259803
3. Cools AM, Dewitte V, Lanszweert F, et al. Rehabilitation of scapular muscle balance: which exercises to prescribe? *Am J Sports Med.* 2007;35(10):1744-51. PMID: 17606671
4. Ruivo RM, Pezarat-Correia P, Carita AI. Effects of a resistance and stretching training program on forward head and protracted shoulder posture in adolescents. *J Manipulative Physiol Ther.* 2017;40(1):1-10. PMID: 27842938
5. Heneghan NR, Baker G, Thomas K, et al. What is the effect of prolonged sitting and physical activity on thoracic spine mobility? *Musculoskelet Sci Pract.* 2018;37:101-8. PMID: 30025230
6. Escamilla RF, Lewis C, Pecson A, et al. Muscle activation among supine, prone, and side position exercises with and without a Swiss ball. *Sports Health.* 2016;8(4):372-9. PMID: 27302153
7. Lee JH, Cynn HS, Yi CH, et al. Effects of self-stretching on pectoralis minor length in subjects with scapular winging. *J Bodyw Mov Ther.* 2015;19(3):507-12. PMID: 26118525
8. Shamsi MB, Sarrafzadeh J, Jamshidi A. Comparing core stability and traditional trunk exercise on chronic low back pain patients. *Physiother Theory Pract.* 2015;31(2):89-98. PMID: 25317504
9. Kim D, Cho M, Park Y, Yang Y. Effect of an exercise program for posture correction on musculoskeletal pain. *J Phys Ther Sci.* 2015;27(6):1791-4. PMID: 26180322
10. Yagci G, Yakut Y, Ozer Kaya D. Effects of scapular stabilization exercises on scapular kinematics and disability in patients with upper crossed syndrome. *J Back Musculoskelet Rehabil.* 2022;35(2):371-9. PMID: 34151819

### Yazar Hakkında

Caner zbek, 10 yılı aşkın klinik deneyime sahip Yüksek Lisanslı Spor Fizyoterapisti ve RYS500 Yoga Eđitmenidir. Kanıta dayalı rehabilitasyonu rehberli egzersiz programları aracılığıyla herkes için erişilebilir kılmak amacıyla Heka°'yu kurmuştur.

# Tam Deneyime Hazır mısınız?

Bu rehber Heka°'nun sunduklarının sadece bir tadımlığı.  
Tam uygulama video rehberli seanslar, ilerleme takibi,  
ağrı izleme ve sizi motive tutan 6 kademeli  
oyunlaştırma sistemi içerir.

19

PROGRAM

996

EGZERSİZ

7

HIZLI SEANS

Bel ağrısı, boyun ağrısı, omuz sıkışması, skolyoz, diz ağrısı, kalça mobilitesi, TME, ayak bileği stabilitesi ve daha fazlası — tamamı Yüksek Lisanslı Spor Fizyoterapisti tarafından tasarlandı.

İlk tam programınız **tamamen ücretsiz.**

[hekaphysio.com](http://hekaphysio.com)