

# Füüsilise võimekuse toetamine / liikumine ja liigutamine

## Individuaalne meetod

### PÕRANDALE PIKALI HEITMINE JA UUESTI PÜSTI TÕUSMINE

#### EESMÄRGID

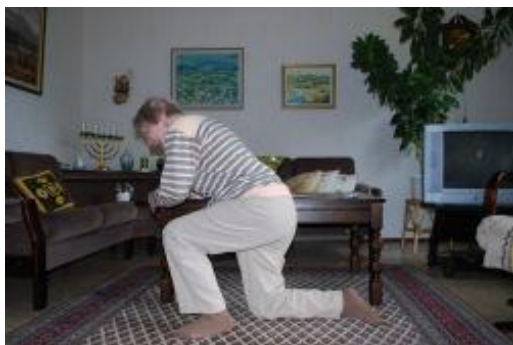
##### Eakas patsient

- mõistab pikali heitmise ja uuesti püsti tõusmise tähtsust igapäevaelus
- on võimeline põrandale pikali heitma ja sealt uuesti püsti tõusma
- harjutus aitab säilitada ning suurendada painduvust ja lihasjõudu

#### MEETOD / TEGEVUS

##### Juhised hooldajale

- juhenda pikali heitmisel
  - toetu toolile või madalale lauale
  - lasku põlvili asendisse
  - lasku külg ees põrandale, kasutades toena allpool paiknevat kätt
  - pööra selili
- juhenda püsti tõusmisel
  - pööra ennast külili
  - tõuse istesse
  - tule põlvede peale
  - tõsta üks jalg üles, surudes jalalaba vastu maad
  - tõuse püsti, toetudes toolile või madalale lauale
- vajadusel abista külili keeramisel vastaspoole õlast ja puusast



#### VAHENDID

- tool või madal laud