

# FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE

## lõdvestumine / kinesioteeraapia

Individuaalne / rühmameetod

### LÕDVESTUMINE KEHA PÖÖRAMISE ABIL

#### EESMÄRGID

##### Eakad

- harjutus lõdvestab lihaseid
- vähendab lihaspinget
- säilitab puusaliigeste liikuvuse
- aitab kaasa kõndimisvõime säilimisele
- parandab koordinatsiooni

#### MEETOD / TEGEVUS

##### Juhised hooldajale

- juhenda eakat
  - lama selili voodil
  - kõverda jalad põlvedest nii, et jalatallad jääksid maha (teine võimalus on tuua põlved üles kõhu juurde)
  - liiguta jalgu aeglaselt küljelt küljele
  - korda seda mitu korda järjest
  - lisa liikumisele käed
  - liiku kätega paremale samal ajal, kui jalad on vasakul, ning vastupidi

Harjutust võib teha lamades põrandal



#### VAHENDID

- voodi
- võimlemismatt