

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / liikehoito

Yksilömenetelmä

LONKKANIVELEN LOITONNUS JA LÄHENNYS AVUSTETTUNA

TAVOITTEET

Vanhus

- rentouttaa lihaksiaan
- ylläpitää lonkkanivelen liikkuvuutta

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- säädä sänky oikealle korkeudelle
- ota hyvä ote polvitaipuesta ja nilkan sisäpuolelta
- vie jalka loitonnuksen
- tuo jalka takaisin suoraksi toisen jalan viereen
- huomioi liikkeissä vanhuksen liikerata
- tee toistoja 5-10 kertaa kumpaankin lonkkaniveleen



VÄLINEET

- vuode