

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN/ lihasten vahvistaminen

Yksilömenetelmä

TUOLILTA YLÖSNOUSU JA ISTUUTUMINEN TUOLILLE

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää ylösnousun merkityksen toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen kannalta
- vahvistaa polven ja lonkan ojentajalihaksia

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa ylösnousu vanhukselle
 - siirry tuolin etureunalle pakarakävelyllä tai kohottautumalla
 - laita jalat tukevasti lattiaan pieneen käyntiasentoon
 - kallista vartaloa eteenpäin ja vie käsiä eteen
 - nouse ylös ojentamalla polvet ja lonkat suoriksi
- anna tarvittaessa käsituki eteen (rollaattori, tuolin selkä, pöytä)
- ohjaa istuutuminen
 - seiso edelleen pienessä käyntiasennossa
 - tunne tuolin etureuna jalkojen takana
 - kallistu eteen koukistamalla polvet ja lonkat
 - istuudu alas tuolille

Voit tehdä harjoituksessa 2 x 10 toistoa

VÄLINEET

- tuoli
- tarvittaessa rollaattori, pöytä tai toinen tuoli käsitueksi