

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / liikehoito

Yksilömenetelmä

OLKANIVELEN ULKOKIERTO JA SISÄKIERTO AVUSTETTUNA

TAVOITTEET

Vanhus

- rentouttaa lihaksiaan
- ylläpitää olkaniveleen liikkuvuutta

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- säädä sänky oikealle korkeudelle
- ota hyvä ote kyynärnivelistä ja ranteesta
- vie käsi alkuasentoon: olkanivel 90 asteen loitonnukseseen ja kyynärniveli koukkuun sormet kohti kattoa
 - huomioi alkuasennossa vanhuksen liikerata
- vie käsi ulkokiertoa ja tuo takaisin alkuasentoon
- vie käsi sisäkiertoa ja tuo takaisin alkuasentoon
- huomioi liikkeessä vanhuksen liikerata
- tee toistoja 5-10 kertaa kumpaankin olkaniveleen



VÄLINEET

- vuode