

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN/ liikehoito

Yksilömenetelmä

POLVINIVELEN KOUKISTUS JA OJENNUS AVUSTETTUNA

TAVOITTEET

Vanhus

- rentouttaa lihaksiaan
- ylläpitää polviniveleen liikkuvuutta

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- säädä sänky oikealle korkeudelle
- ota hyvä ote polven alapuolelta ja kantapäätä
- vie jalka koukkuun (voi koukistua pidemmälle kuin kuvassa)
- tuo jalka takaisin suoraksi toisen jalan päälle
- huomioi liikkeissä vanhuksen liikerata
- tee toistoja 5-10 kertaa kumpaankin polviniveleen



VÄLINEET

- vuode