

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / liikehoito

Yksilömenetelmä

RANTEEN KOUKISTUS JA OJENNUS AVUSTETTUNA

TAVOITTEET

Vanhus

- rentouttaa lihaksiaan
- ylläpitää ranteen liikkuvuutta

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

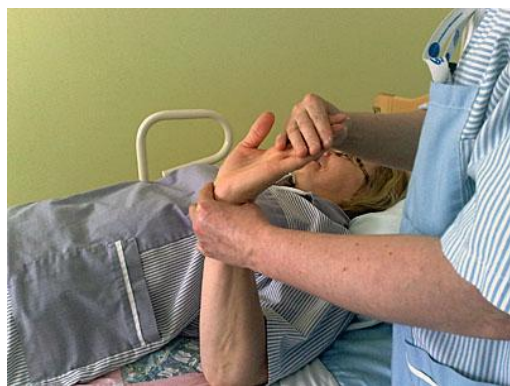
- säädä sänky oikealle korkeudelle
- ota hyvä ote ranteesta ja sormista

- vie ranne koukkuun, jolloin sormet menevät kämmenpuolelle



tuo ranne takaisin alkuasentoon

- vie ranne ojennukseen, jolloin sormet menevät kämmenselkä puolelle



- tuo ranne takaisin alkuasentoon
- huomioi vanhuksen liikarata
- tee toistoja noin 5-10 kertaa kumpaankin ranteeseen

VÄLINEET

- vuode