

FYYSISEN JA PSYKOSOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / rentouttaminen / mieliala

Yksilömenetelmä

JALKAPOHJAN HIERONTA

TAVOITTEET

Potilas

- nauttii kosketuksesta ja rentoutuu

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa potilas rentoon hyvään asentoon vuoteessa. Huolehdi omasta hyvästä ergonomisesta työasennosta hieronnan aikana
- laita rasvaa käteesi
- aloita käsittely oikeasta jalkaterästä
- ota jalkaterä kämmentesi väliin, vie kädet tasaisesti varpaista nilkkaan. Liuta käsiä takaisin ja toista
- tue oikean jalan jalkaterää toisella kädellä ja käsittele jokainen varvas erikseen. Puristele varvasta kohtalaisen lujasti ja rullaa nivelkohtaa peukalon ja etusormen välissä. Venytä varvasta kevyesti venyttämällä. Yksi käsittely kerta riittää varvasta kohti.
- pistä peukalot päällekkäin ja käsittele kohtalaisen lujin peräkkäisin painalluksin jalkapohjan keskikohtaa ja sivut ylhäältä alas. Tee sitten toisella peukalolla ympyrämäisiä painalluksia jalkaholviin ja päkiään.
- tue jalkaterää toisella kädellä ja pistä toinen käsi löyhästi nyrkkiin. Hiero jalkapohjaa nivelillä nyrkkiä pyörittämällä
- tue jalkaterää toisella kädellä. Taputtele jalkapohjaa toisen käden kämmensyrjällä
- sivele nilkkaa sormenpäillä, paina tukevammin ylös mennessä ja kevyesti alas liukuessa. Tee lopuksi samat sivelyt kuin alussa
- käsittele vasen jalkapohja samalla tavalla
- kysy potilaan tuntemuksia

VÄLINEET

- rasvaa tai hierontaöljyä