

Yksilömenetelmä

HYVÄ SEISOMA-ASENTO

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää hyvän seisoma-asennon merkityksen
- on motivoitunut ylläpitämään hyvää seisoma-asentoa
- ylläpitää luuston kuntoa
- ylläpitää nivelten normaaleja liikeratoja
- ylläpitää lihasten venyvyyttä

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa seisomaan nousu käyttämällä oikeita ohjaustapoja
- ohjaa jalat pieneen haara-asentoon (lantion leveys, noin puoli jalan mittaa välissä)
- ohjaa paino molemmille jaloille tasan päkiöille(tasaisesti isovarpaiden ja pikkuvarpaiden puolelle) ja kantapäille
- anna tarvittaessa omat kätesi tueksi edessä ja ohjaa hakemaan oikea painopiste
- ohjaa selkä suoraksi, voit sivellä selän takaa ylhäältä alaspäin ja myös rinnan edessä alhaalta ylöspäin
- ohjaa polvet ja lonkat suoriksi, mutta pehmeiksi
- ohjaa keskivartalon kannatus
- ohjaa hartioiden alas
- ohjaa katse suoraan eteenpäin ja niska pitkäksi



VÄLINEET

- käsituki tarvittaessa