

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / ryhti / hengittäminen

Yksilömenetelmä

RINTAKEHÄN LIIKKUVUUSHARJOITUS

TAVOITTEET

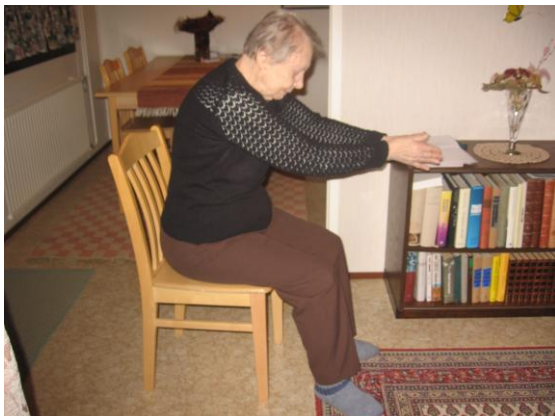
Vanhus

- parantaa ryhtiään niin, että hengitystiet avautuvat
- saa liikkuvuutta rintakehän alueelle
- harjoittaa asentoa ylläpitäviä lihaksia

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa alkuasento
 - seiso tai istu hyvässä ryhdissä, kädet sivuilla ja hartiat rentoina
- ohjaa suoritus
 - hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos
 - lähde uloshengityksellä pyöristämään selkää, ota kädet mukaan liikkeeseen viemällä kämmenselät edessä yhteen.
 - hengitä sisään, ojenna selkää ja avaa rintakehää, vie käsiä samalla taaksepäin pitäen peukalot ylöspäin.
 - pidä hartiat kokoajan rentoina
 - toista 5-10 kertaa.



VÄLINEET

- tuoli