

FYYSISEN JA PSYKOSOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / rentoutuminen / mieliala

Yksilö- ja/tai ryhmämenetelmä

LIHASTEN JÄNNITYS-RENTOUSHARJOITUS

TAVOITTEET

Potilas

- ymmärtää rentoutumisen merkityksen
- rentoutuu
- kokee hyvänolon tunnetta
- oppii rentouttamaan lihaksia jännitys-rentousmenetelmällä

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

Järjestä osallistujille valmiiksi miellyttävä, rauhallinen rentoutumispaikka

- ohjaa osallistujat selinmakuulle rentoon asentoon lattialle patjan päälle tai sänkyyn, anna heille tyyny ja peitto
- ohjaa osallistujille rentousharjoituksessa tehtävät lihasten jännitys-rentousliikkeet
- anna ohjeet rentousharjoitukseen
 - sulje silmät
 - keskitä ajatuksesi rentoutumiseen ja rauhoittumiseen, hengitä rauhallisesti. Kuvittele itsesi mieleiseesi paikkaan tai olotilaan missä sinun on hyvä olla
 - keskitä ajatuksesi vasempaan kantapäähän, jännitä kantapäätä alustaa vasten - päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa
 - keskitä ajatuksesi vasemman jalan pohkeeseen ja takareiteen jännitä lihaksia alustaa vasten – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa
 - tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
 - keskitä ajatuksesi oikeaan kantapäähän, jännitä kantapäätä alustaa vasten – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa
 - keskitä ajatuksesi oikean jalan pohkeeseen ja takareiteen, jännitä lihaksia alustaa vasten – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa
 - tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
 - keskitä ajatuksesi pakaroiden alueelle, jännitä pakaralihaksia yhteen – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa.
 - tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
 - keskitä ajatuksesi vasempaan käteen, purista käsi nyrkkiin – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa
 - keskitä ajatuksesi vasemman käden lihaksiin, jännitä koko käden lihaksia alustaa vasten – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa.

- tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
- keskitä ajatuksesi oikeaan käteen, purista käsi nyrkkiin – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa
- keskitä ajatuksesi oikean käden lihaksiin, jännitä koko käden lihaksia alustaa vasten – päästä rennoksi. Toista 1- 3 kertaa
- tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
- keskitä ajatuksesi alaselän ja hartianseudun lihaksiin jännitä lihaksia alustaa vasten – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa
- tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
- keskitä ajatuksesi leuan ja suun alueelle, pure hampaat yhteen - päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa.
- tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
- keskitä ajatuksesi takaraivoon, jännitä takaraivoa alustaa vasten – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa
- tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
- keskitä ajatuksesi otsan alueelle, rypistä otsaa – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa
- tunne kuinka olet rentouttanut pääpiirteissään kaikki kehon lihakset, lihakset ovat lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
- nauti rentoutumisesta

VÄLINEET

- patja tai sänky
- tyyny ja peitto