

Yksilö- ja/tai ryhmämenetelmä

LIHASTEN JÄNNITYS-RENTOUSHARJOITUS

TAVOITTEET

Vanhus

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

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

Järjestä osallistujille valmiiksi miellyttävä, rauhallinen rentoutumispaikka, jossa on rentouttavaa musiikkia

- ohjaa osallistujat selinmakuulle rentoon asentoon lattialle patjan päälle tai sänkyyn, anna heille tyyny ja peitto
- ohjaa osallistujille rentousharjoituksessa tehtävät lihasten jännitys-rentousliikkeet
- laita soimaan rentouttavaa musiikkia
- anna ohjeet rentousharjoitukseen
 - sulje silmät
 - keskitä ajatuksesi rentoutumiseen ja rauhoittumiseen, hengitä rauhallisesti
 - keskitä ajatuksesi oikeaan yläraajaan olkapäästä sormenpäihin asti, jännitä koko yläraajaa alustaa vasten – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa.
 - keskitä ajatuksesi vasempaan yläraajaan olkapäästä sormenpäihin asti, jännitä koko yläraajaa alustaa vasten – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa
 - tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
 - keskitä ajatuksesi yläselkään, hartiaseltuun ja lapojen seutuun, vedä hartioita taakse ja lapaluita yhteen – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa.
 - tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
 - keskitä ajatuksesi alaselkään ja vatsan alueelle, jännitä vatsalihaksia ja paina lanneselkää 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 oikeaan alaraajaan lonkasta varpasiin asti, jännitä koko alaraajaa alustaa vasten painamalla polvea alaspäin ja vetämällä nilkkaa

koukkuun – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa.

- keskitä ajatuksesi vasempaan alaraajaan lonkasta varpaisiin asti, jännitä koko alaraajaa alustaa vasten painamalla polvea alaspäin ja vetämällä nilkkaa koukkuun – päästä rennoksi. Toista 1-3 kertaa.
- tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
- keskitä ajatuksesi niskan alueelle, jännitä niskalihaksia painamalla päätä alustaa vasten – päästä rennoksi. Toista x1- 3
- tunne kuinka lihakset ovat rentoutuneet, lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
- keskitä ajatuksesi kasvojen alueelle, jännitä kasvolihaksia irvistämällä – päästä rennoksi. Toista x1- 3
- tunne kuinka olet rentouttanut pääpiirteissään kaikki kehon lihakset, lihakset ovat lämpimät ja painavat, anna hengityksen kulkea tasaisena ja rauhallisena
- nauti rentoutumisesta

VÄLINEET

- Cd-soitin ja rauhallista musiikkia
- patja tai sänky
- tyyny ja peitto