

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / rentouttaminen

Yksilömenetelmä

NISKA-HARTIASEUDUN RENTOUTTAMINEN

TAVOITTEET

Vanhus

- rentouttaa niska-hartiaseudun lihaksia
- vilkastuttaa verenkiertoaan niska-hartiaseudussa
- parantaa ryhtiä

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa vanhusta
 - ota tuolissa hyvä ryhdikäs asento.
 - nosta hartiat ylös kohti korvia, hengitä sisään
 - pidä hetki
 - tuo hartiat alas rennoksi, hengitä ulos
 - tee 5 – 10 toistoa

VÄLINEET

- tuoli