

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN/ liikkuminen ja siirtyminen

Yksilömenetelmä

LONKKA- JA POLVITEKONIVELLEIKATUN POTILAAN VUOTEESTA SEISOMAAN NOUSU EVA- TELINEEN AVULLA

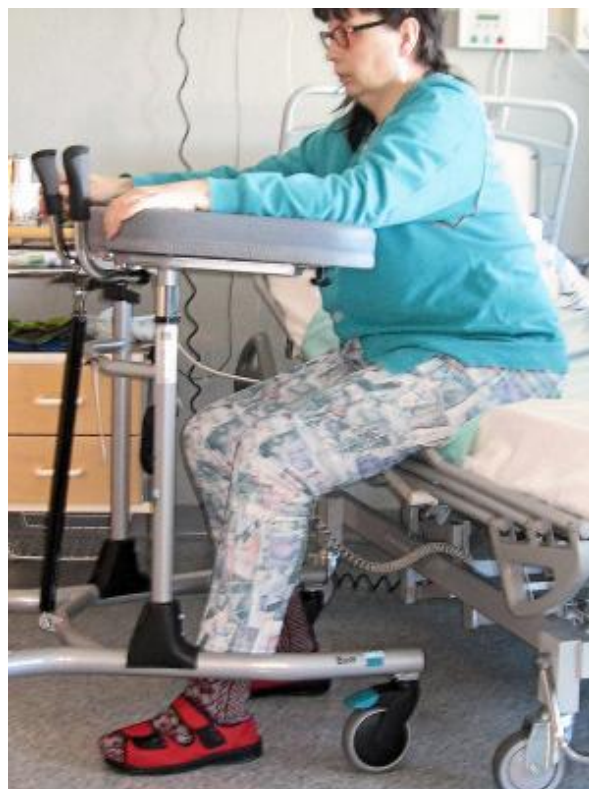
TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää ylösnousun merkityksen toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen kannalta
- osaa nousta ylös hyödyntämällä oikeita liikemalleja
- vahvistaa terveen jalan polven ja lonkan ojentajalihaksia

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

- säädä Eva- teline alas
- ota molemmin käsin kiinni käsikahvoista
- laita leikattu jalka eteen
- laita terve jalka hieman taakse
- ohjaa tarvittaessa suullisesti tai manuaalisesti selästä kevyesti painaen



- terve jalka ponnistaa
- nouse seisomaan
- ohjaa nostamaan Eva- telineettä ylöspäin vähitellen seisomaan noustessa
- pidä paino terveellä jalalla
- tarvittaessa säädä itse Eva-telineettä ylöspäin



- hyvä seisoma- asento
- selkä suorana
- pidä hartiat rentoina ja kyynärnivelet 90 asteen kulmassa
- ohjaa tarvittaessa suullisesti



VÄLINEET

- Eva- teline