

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / ryhti / inkontinenssi

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

RYHTI- JA INKONTINENSSIHARJOITUS

TAVOITTEET

Vanhus

- ylläpitää ja vahvistaa vatsalihaksia ja pakaralihaksia ja lantionpohjalihaksia
- ylläpitää hyvää ryhtiä
- rentoutuu

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa harjoitus vanhukselle
 - nouse seisomaan
 - seiso jalat hartian levyisessä haara-asennossa kädet sivuilla
 - jännitä pakaralihakset noin 10 sekunnin ajan
 - rentouta lihakset
 - toista liike 2-5 kertaa
 - jännitä vatsaa litteäksi kohden selkärankaa noin 10 sekunnin ajan
 - rentouta vatsalihakset
 - toista liike 2-5 kertaa
 - nosta hartiat ylös pitäen asento noin 10 sekunnin ajan
 - rentouta hartiat
- katso, että hartiat putoavat rennoiksi

Harjoituksen voi tehdä myös istuen

VÄLINEET

- tarvittaessa tuoli