

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

RENTOUTTAMINEN VARTALON KIERTOJEN AVULLA

TAVOITTEET

Vanhus

- rentouttaa lihaksiaan
- poistaa lihasjäykkyyttä
- säilyttää lonkkanivelten liikeradan
- säilyttää hyvän kävelykyvyn
- kehittää koordinaatiota

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa harjoitus vanhukselle
 - ole selinmakuulla sängyssä
 - koukista jalat polvinivelestä koukkuun jalkapohjat alustalla (tai jalat vatsan päälle)
 - kierrä hitaasti ja rauhallisesti polvia vartalon puolelta toiselle
 - toista useita kertoja
 - ota kädet mukaan
 - kun jalat ovat oikealla puolella, ojenna kädet vartalon vasemmalle puolelle ja toisinpäin

Ryhmän kanssa harjoituksen voi tehdä lattialla.



VÄLINEET

- vuode
- jumppamatto