

# FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / koko kehon liikuttaminen / tasapaino / lihasten vahvistaminen

## Yksilö- ja ryhmämenetelmä

### KEINUTUOLIJUMPPA

#### TAVOITTEET

##### Vanhus

- ylläpitää ja parantaa lihaskuntoaan
- ylläpitää ja parantaa tasapainoaan
- nauttii liikkeestä ja keinunnasta

#### MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

##### Ohjeet hoitajalle

- ohjaa vanhusta keinuntaan jalkoja käyttämällä
- ohjaa perusliikkeitä esim.
  - polven ojennukset vuorotellen
  - käsien viennit etukautta vartalon jatkoksi vuorotellen
  - edellisten liikkeiden yhdistäminen oikea jalka ja vasen käsi / vasen jalka ja oikea käsi
  - polven nostot vuorotellen
  - vastakkainen kyynärpää ja polvi yhteen
  - nilkan ojennukset ja koukistukset polvi suorana
  - hartioiden nostot korviin ja rennoksi
- ryhmää ohjatessa
  - laita tuolit puoliympyrään niin, että osallistujat näkevät liikkeiden mallin



#### VÄLINEET

- keinutuoli / -tuoleja