

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / rentoutuminen / liikehoito

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

HARTIOIDEN LIIKKUVUUSHARJOITUS

TAVOITTEET

Vanhus

- rentoutuu
- saa lisää liikkuvuutta hartioihin
- ryhti paranee

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa vanhusta
 - istu tuolissa hyvässä asennossa
 - nosta hartiat kohti korvia ja vedä taaksepäin, hengitä sisään
 - tuo takaa hartiat alas ja siitä eteen, hengitä ulos
 - toista liikettä 5-10 krt, niin että hartiat pyörivät
- tee sama toiseen suuntaan.

VÄLINEET

- tuoli