

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

OLKANIVELEN LOITONTAJIEN (hartialihaksen) VAHVISTAMINEN

TAVOITTEET

Vanhus

- vahvistaa olkaniveleen loitontajaa (abduktoria, hartialihasta)
- ylläpitää ja parantaa olkaniveleen liikkuvuutta
- stabiloi kyynärnivelen ja ranteen

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa suoritus vanhukselle
 - seiso ryhdikkäästi selkä suorassa, hartiat alhaalla
 - laita kuminauhan toinen pää jalan alle
 - ota kuminauhasta ote niin, että käden ollessa alhaalla kuminauha on tiukalla
 - (kuminauhaan voi tehdä sopivan lenkin kädensijaksi, ettei tarvitse kiertää kämmenen ympärille)
 - vie kättä sivukautta ylös, kyynärniveli hieman koukussa
 - tee liike rauhallisesti alhaalta ylöspäin, pysäytä loitonnuksen koko käden ollessa hartian korkeudelle
 - pidä pieni tauko käden ollessa loitonnuksessa ylös
 - palauta käsi rauhallisesti alkuasentoon
 - hengitä noston aikana ulos ja palautuksen aikana sisään
 - tee 8 – 15 toistoa
 - tee 1 – 3 sarjaa



Harjoituksen voi tehdä myös käsipainoilla samalla liikeradalla

VÄLINEET

- jumppakuminauha
- käsipainot (0,5 – 3 kg)