

## FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

### Yksilö- ja ryhmämenetelmä

#### KÄDEN PURISTUSVOIMAN VAHVISTAMINEN

##### TAVOITTEET

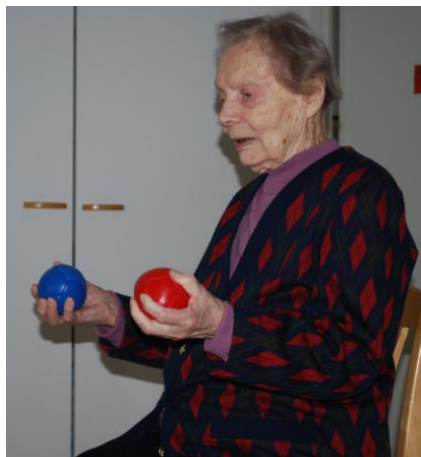
###### Vanhus

- ymmärtää lihasvoiman merkityksen
- vahvistaa käden puristusvoimaa (sormien, kämmenen, kyynärvarren ja olkavarren lihakset)

##### MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

###### Ohjeet hoitajalle

- anna puristin (valittu) käsiin
- ohjaa liikesuoritus vanhukselle
  - seiso tai istu hyvässä asennossa
  - pidä olkavarret kiinni vartalossa, kyynärnivel 90 asteen kulmassa
  - purista välinettä mahdollisimman voimakkaasti joko yhtä aikaa molemmilla käsillä tai vuorotellen
  - tee 1-3 sarjaa, 8-15 toistoa molemmilla käsillä



- anna käsipainot käsiin
- ohjaa liikesuoritus vanhukselle
  - seiso tai istu hyvässä asennossa
  - pidä olkavarret kiinni vartalossa kädet suorina
  - koukista kyynärnivel niin pitkälle kuin mahdollista joko yhtä aikaa tai vuorotellen
  - ojenna käsi / kädet suoraksi vartalon viereen
  - tee 1-3 sarjaa, 8-15 toistoa molemmilla käsillä

##### VÄLINEET

- erilaisia puristimia (esim. silikonipallot)
- painomansetit (1/2 – 2 kg)
- tuki