

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

VATSALIAHASTEN VAHVISTAMINEN

TAVOITTEET

Vanhus

- vahvistaa vatsalihaksiaan
- ylläpitää nivelten liikeratoja
- oppii tekemään harjoituksen itsenäisesti
- ymmärtää harjoituksen merkityksen
- kehittää koordinaatiota

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa harjoitus vanhukselle ja auta tarvittaessa
- laita tarvittaessa pään alle tuki kannattamaan kaularangan asentoa
- liikkeen voi tehdä aamuisin verryttelyharjoituksena sängyssä
 - mene luonnollisen liikemallin kautta lattialle selinmakuulle
 - tee jaloilla polkupyörän polkemisliikettä
 - vaihda suuntaa eli polje taaksepäin
 - hengitä koko ajan rauhallisesti
 - polje 10 – 15 kertaa molempiin suuntiin



VÄLINEET

- voimistelumatto
- sänky