

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

POLVEN OJENTAJIEN (REIDEN ETUOSA) JA LONKAN KOUKISTAJIEN VAHVISTAMINEN kuminauhalla

TAVOITTEET

Vanhus

- ylläpitää / vahvistaa polven ojentajien lihaksia
- stabiloi polvea
- vahvistaa lonkan koukistajia
- vahvistaa luustoa
- oppii tekemään liikkeitä itsenäisesti

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

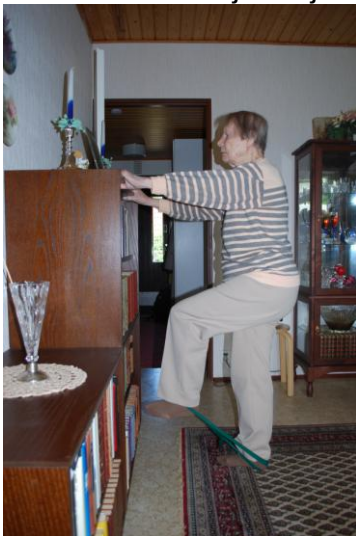
- ohjaa suoritus vanhukselle
 - seiso hyvässä asennossa
 - tue vatsan lihaksilla keskivartalon asento
 - ota tuki tuolin selkänojasta tai muusta huonekalusta
 - sido kuminauha nilkkojen ympärille
 - nosta jalkaa polvea koukistaen ylös (hengitä ulos)
 - laske alas (hengitä sisään)
 - tee sama toisella jalalla
 - toista 8 – 15 kertaa
 - tee 1 – 3 sarjaa

Vaihtoehtoliike tuolilla istuen

- ohjaa suoritus vanhukselle
 - ojenna polvi mahdollisimman suoraksi vuorotellen tai samalla jalalla toistaen
 - hengitä ulos noston aikana ja sisään laskun aikana
 - toistot ja sarjat kuten edellä

Vaihtoehtoliike istuen lattialla

- ohjaa suoritus vanhukselle
 - nosta jalka polvi suorana vuorotellen
 - hengitä ulos noston aikana ja sisään laskun aikana
 - toistot ja sarjat kuten edellä



VÄLINEET

- tuoli
- kuminauha (theraband)