

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

POLVEN OJENTAJIEN (REIDEN ETUOSA) VAHVISTAMINEN PAINOMANSETEILLA

TAVOITTEET

Vanhus

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

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa suoritus vanhukselle
 - laita painomansetit (1/2 – 2 kg) nilkkoihin
 - istu hyvässä asennossa
 - tue vatsan lihaksilla keskivartalon asento
 - ojenna polvi mahdollisimman suoraksi vuorotellen tai samalla jalalla toistaen
 - hengitä ulos noston aikana ja sisään laskun aikana
 - tee 1 – 3 sarjaa ja 8 – 15 toistoa



VÄLINEET

- tuoli
- painomansetit (1/2 – 2 kg)
-