

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

KYYNÄRNIVELN KOUKISTAJIEN VAHVISTAMINEN (haus)

TAVOITTEET

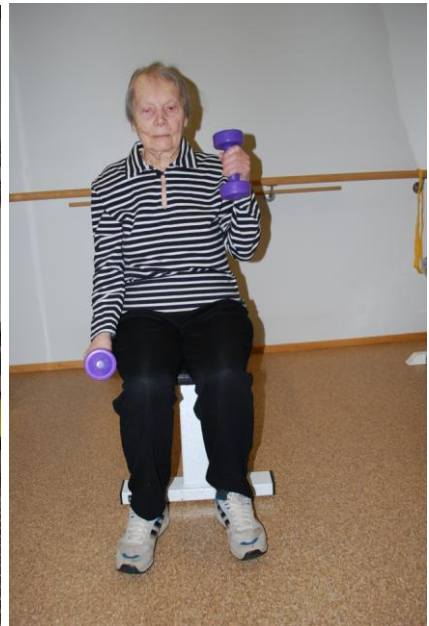
Vanhus

- vahvistaa kyynärnivelen koukistajia
- ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- kehittää kehon hallintaa
- loppii tekemään liikkeen itsenäisesti
- ymmärtää harjoituksen merkityksen

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa harjoitus vanhukselle ja auta tarvittaessa
 - laita kuminauhan pää jalan alle
 - pidä ranne suorana
 - pidä keksivartalo tiukkana vatsalihasten avulla
 - koukista kyynärnivel, hengitä ulos
 - pidä olkavarsi kiinni vartalossa
 - palaa alkuasentoon, hengitä sisään
 - käytä nivelen koko liikelajajuutta
 - tee molemmilla käsillä 8 -15 kertaa
 - tee 1 – 3 sarjaa



Saman harjoituksen (liikkeen) voi tehdä käsipainoilla istuen tai seisten.

VÄLINEET

- kuminauha (theraband)
- käsipainot (1 – 3 kg)