

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

VATSALIIHASHARJOITUS ISTUEN TUOLILLA

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää vatsalihasharjoituksen merkityksen
- vahvistaa vatsalihaksia, jotka tukevat ryhtiä sekä tehostavat uloshengitystä

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa liikesuoritus vanhukselle
 - asetu istumaan tuolin etureunalle hyvään asentoon selkä suorana
 - nosta oikeaa polvea ylös ja taivuta samalla ylävartaloa ja päätä eteenpäin polvea kohti, hengitä samalla ulos
 - pysy hetki tässä asennossa
 - palauta jalka lattiaan, ojenna selkä ja hengitä samalla sisään
 - toista sama liike nostamalla vasenta polvea
 - tunne vatsalihasharjoituksen jännitys
 - tee 1-3 sarjaa, 8-15 toistoa



VÄLINEET

- tuoli