

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Ryhmä- ja yksilömenetelmä

LONKAN LOITONTAJIEN VAHVISTAMINEN PAINOMANSETEILLA

TAVOITTEET

Vanhus

- ylläpitää alaraajojen liikeratoja
- oppii tekemään liikkeen itsenäisesti ja tekee sitä itsenäisesti kotona
- vahvistaa keskimmäisiä pakaralihaksia

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa suoritus vanhukselle
 - laita painomansetit (1/2 - 2 kg) nilkkoihin
 - seiso tuolin vieressä pienessä haara-asennossa.
 - ota kiinni tuolin selkänojasta
 - loitonna toista jalkaa nilkka koukussa sivulle poispäin tukijalasta, niin että liike tuntuu pakarasi sivulla
 - tee sama toisella jalalla
 - muista keskivartalon hallinta
 - pidä molemmat polvet pienessä koukussa
 - tee 8-15 toistoa ja 2-3 sarjaa molemmilla jaloilla

Vaihtoehto

- liikkeen voi tehdä myös tuolin etureunalla istuen viemällä vuorotellen jalkoja sivulle



VÄLINEET

- tuoli
- painomansetit (1/2 – 2 kg)