

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten venyttäminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

RINTALIHASTEN VENYTTÄMINEN

TAVOITTEET

Vanhus

- venyttää ja rentouttaa rintalihaksiaan

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa alkuasento
 - seiso tai istu lähellä seinää toinen kylki seinään pain, etäisyys on oikea, kun käsivarsi on 90 asteen kulmassa ja kämmen seinää vasten
- ohjaa venytys
 - hengitä rauhallisesti
 - kierrä vartaloa ja tunne venytys rintalihaksessa
 - pidä venytys 10 – 30 sekuntia
 - palaa alkuasentoon
 - vaihda kämmenen paikkaa ylös ja alaspäin, jotta venytyksen paikka muuttuu
 - tee sama toiselle puolelle



VÄLINEET

- seinä
- tarvittaessa tuoli