

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten venyttäminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

NILKAN OJENTAJIEN JA POLVEN KOUKISTAJIEN VENYTTÄMINEN (pohkeet, hamstrings)

TAVOITTEET

Vanhus

- venyttää nilkan ojentajia
- venyttää polven koukistajia
- ymmärtää lihasten venyttelyn merkityksen
- oppii venyttelemään itsenäisesti

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa suoritus vanhukselle
 - istu tuolille
 - ojenna oikea jalka suoraksi eteen kantapää lattiassa
 - koukista nilkka
 - kallistu selkä suorana eteen
 - ota kiinni varpaista jos mahdollista
 - tunne venytys oikean reiden takaosassa ja pohkeessa
 - pidä venytys 20 – 30 sekuntia
 - tee sama vasemmalla jalalla



VÄLINEET

- tuoli