

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten venyttäminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

POLVEN OJENTAJIEN VENYTTÄMINEN (nelipäinen reisilihas, reiden etuosa)

TAVOITTEET

Vanhus

- venyttää polven ojentajia
- ymmärtää lihasten venyttelyn
- oppii venyttelemään itsenäisesti

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- anna tarvittaessa esim. hyppynaru tai kaulaliina, jonka voi laittaa nilkkaan ja josta vanhus ylettää ottaa kiinni
- ohjaa suoritus vanhukselle
 - asetu lattialle tai sängylle kyljelle
 - ota oikean jalan housunlahkeesta tai apuvälineestä (kaulaliina) kiinni
 - pidä oikea polvi lähellä vasenta polvea
 - vedä kantaa kohti pakaraa
 - tunne venytys reiden etuosassa
 - pidä venytys 20 – 30 sekuntia
 - tee sama vasemmalla jalalla
- tai vaihtoehtoisesti
 - asetu vatsalle
 - ota oikean jalan housunlahkeesta tai apuvälineestä (kaulaliina) kiinni
 - pidä oikea polvi alustalla
 - vedä kantaa kohti pakaraa
 - tunne venytys reiden etuosassa
 - pidä venytys 20 – 30 sekuntia
 - tee sama vasemmalla jalalla



VÄLINEET

- voimistelumatto, pehmuste
- esim. hyppynaru, kaulaliina
- sänky