

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten venyttäminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

POLVEN KOUKISTAJIEN VENYTTÄMINEN (hamstrings, reiden takaosa)

TAVOITTEET

Vanhus

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

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- anna tarvittaessa esim. hyppynaru tai kaulaliina, jonka voi laittaa nilkkaan ja josta vanhus ylettää ottaa kiinni
- laita tuki pään alle kaularangan tukemiseksi oikeaan asentoon
- ohjaa suoritus vanhukselle
 - asetu lattialle tai sängylle selinmakuulle
 - ota oikean jalan takaa tai apuvälineestä kiinni, polvi niin suorana kuin mahdollista
 - vasen polvi saa koukistua hieman
 - vedä jalkaa rintaa kohti
 - tunne venytys oikean reiden takaosassa
 - pidä venytys 20 – 30 sekuntia
 - tee sama vasemmalla jalalla



VÄLINEET

- voimistelumatto
- pehmuste pään alle
- esim. hyppynary tai huivi
- sänky