

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten venyttäminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

LONKAN KOUKISTAJIEN JA POLVEN OJENTAJIEN VENYTTÄMINEN

TAVOITTEET

Vanhus

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

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa suoritus vanhukselle
 - asetu istumaan oikealle pakaralle tuolille
 - ojenna vasenta lonkkaa polvi koukussa varpaat lattiassa mahdollisimman pitkälle
 - anna venytyksen tuntua 20 – 30 sekuntia
 - hengitä koko ajan rauhallisesti
 - siirry istumaan vasemmalle pakaralle
 - tee sama venytys oikealle lonkalle



VÄLINEET

- tuoli