

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN/lihasten venyttäminen

Yksilö- ja/tai ryhmämenetelmä

NISKA/HARTIASEUDUN LIHASTEN VENYTTÄMINEN

TAVOITTEET

Potilas

- venyttää niska/hartiaseudun lihaksia
- ymmärtää lihasten venyttämisen merkityksen
- oppii venyttelemään itsenäisesti

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa osallistujat tuoliin istumaan
- ohjaa osallistujille niska venytysharjoitus
 - ota hyvä ryhdikäs istuma-asento pidä selkä suorana.
 - pidä hyvä alkuasento koko venyttelyn ajan
 - hengitä rauhallisesti koko venyttelyn ajan
 - paina pää alas, katse lattiaan
 - kädet voit pistää pään päälle, mutta älä paina päätä
 - anna niskan venyä
 - venytä 30 sekuntia
- ohjaa osallistujille hartialihaksen venytys
 - ota hyvä ryhdikäs istuma-asento pidä selkä suorana.
 - pidä hyvä alkuasento koko venyttelyn ajan
 - hengitä rauhallisesti koko venyttelyn ajan
 - aseta vasen käsi oikealle olkapäälle ja kallista päätä vasemmalle. Oikean käden paino venyttää oikeaa hartialihasta
 - toista liike toiselle puolelle: oikea käsi vasemmalle olkapäälle ja kallista päätä oikealle
 - venytä 30 sekuntia kumpaakin puolta

VÄLINEET

- tuoli