

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / tasapaino

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

TASAPAINOHARJOITUKSIA SEISTEN

TAVOITTEET

Vanhus

- kehittää ja ylläpitää tasapainoaan
- vahvistaa lihaksiaan

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa harjoitus vanhukselle
 - ota tarvittaessa tukea
 - seiso pienessä haara-asennossa hyvässä ryhdissä
 - tee painonsiirtoja vuoron perään oikealle ja vasemmalle jalalle (10 krt)
 - siirrä oikea jalka eteen
 - tee painonsiirtoja etummaiselle ja takimmaiselle jalalle (5 krt)
 - vaihda vasen jalka eteen
 - tee painonsiirtoja etummaiselle ja takimmaiselle jalalle (5 krt)
 - seiso pienessä haara-asennossa
 - tee vartalon kiertoja puolelta toiselle, anna käsien heilahtaa rentoina
 - nouse varpaille ja kantapäille (10 krt)
 - vie oikean jalan kanta kiinni vasemman jalan varpaisiin
 - pidä tasapaino tässä asennossa 10 sekuntia
 - vaihda vasemman jalan kanta kiinni oikean jalan varpaisiin
 - pidä tasapaino tässä asennossa 10 sekuntia
 - kävele muutaman metrin matka niin, että toisen jalan kanta tulee aina kiinni toisen jalan varpaisiin



VÄLINEET

- tarvittaessa tuki esim. tangosta tai hyllyn reunasta tai hoitajan kädestä