

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

SELKÄLIHASTEN VAHVISTAMINEN KONTTAUSASENNOSSA

TAVOITTEET

Vanhus

- vahvistaa selkälihaksiaan
- ylläpitää nivelten liikeratoja
- oppii tekemään harjoituksen itsenäisesti
- ymmärtää harjoituksen merkityksen

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa harjoitus vanhukselle
 - mene luonnollisen liikemallin kautta lattialle konntausasentoon
 - pidä vatsalihakset tiukkana
 - pidä niska pitkänä ja katse kohti lattiaa
 - nosta oikea käsi eteen tai sivulle ja vasen jalka vartalon jatkoksi ylöshengityksen aikana
 - venytä pituutta
 - laske alas sisäänhengityksen aikana
 - tee sama vasemmalla kädellä ja oikealla jalalla
 - tee 8 – 15 toistoa



VÄLINEET

- pehmuste, matto polvien alle