

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilömenetelmä

POHJELIHASTEN VAHVISTAMINEN (nilkan ojennus, plantaariflexio)

TAVOITTEET

Vanhus

- vahvistaa pohjelihaksiaan
- ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- kehittää kehon hallintaa
- oppii tekemään liikkeen itsenäisesti
- ymmärtää liikkeen merkityksen

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- laita sopivat painot vastukseksi
- ohjaa harjoitus vanhukselle ja auta tarvittaessa ottamalla painojen tuki pois
 - istu hyvässä asennossa selkä suorana, katse eteen
 - päästä kannat alas niin pitkälle kuin ne menevät
 - ojenna nilkat, nouse korkeille päkiöille, hengitä ulos
 - palaa alkuasentoon, hengitä sisään
 - toista 8 – 15 kertaa
 - tee 1 – 3 sarjaa



VÄLINEET

- pohjepenkki