

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

KYYNÄRNIVELN OJENTAJIEN VAHVISTAMINEN KUMINAUHALLA (kolmipäinen olkalihas)

TAVOITTEET

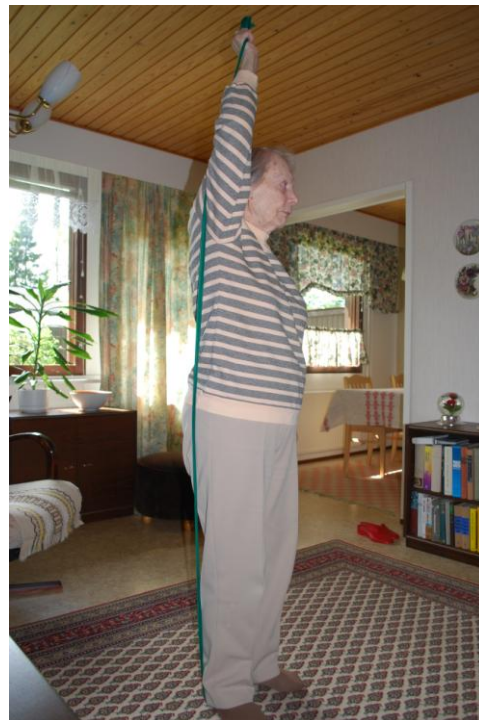
Vanhus

- vahvistaa kyynärnivelen ojentajia
- ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- kehittää vartalon hallintaa
- oppii tekemään liikkeen itsenäisesti
- ymmärtää harjoituksen merkityksen

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa alkuasento
 - laita kuminauhan toinen pää jalan alle tai ota siitä kiinni vasemmalla kädellä selän takana
 - ota kiinni oikealla kädellä kuminauhan toisesta päästä
 - vie käsi koukkuun pään viereen (olkavarsi kiinni korvaan)
 - pidä vatsa tiukkana, tue lanneranka oikeaan asentoon vatsalihaksilla (ei notkoa) ja koukista hiukan lonkkia ja polvia
- ohjaa liike
 - ojenna kyynärnivel, pidä olkavarsi pään vieressä, hengitä ulos
 - palaa alkuasentoon, hengitä sisään
 - toista 8 -15 kertaa
 - tee 1 – 3 sarjaa
 - tee sama vasemmalla kyynärnivelellä / kädellä



VÄLINEET

- kuminauha