

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

LONKAN OJENTAJIEN VAHVISTAMINEN PAINOMANSETEILLA

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää lihasvoiman merkityksen
- vahvistaa lonkan ojentajiaan (iso pakaralihas)

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa liikesuoritus vanhukselle
 - laita painomansetit (1/5 – 2 kg) nilkkojen ympärille
 - seiso hyvässä asennossa jalat pienessä haara-asennossa
 - ota tarvittaessa tukea
 - vie oikea jalka nilkka koukussa suoraan taakse niin, että lonkkanivel ojentuu ja liike tuntuu pakarassa, hengitä ulos
 - tuo jalka takaisin lähtöasentoon ja hengitä sisään
 - tee sama toisella jalalla
 - pyri pitämään selkä mahdollisimman pystyasennossa
 - tee 1-3 sarjaa, 8-15 toistoa molemmilla jaloilla



VÄLINEET

- painomansetit (1/2 – 2 kg)
- tuki