

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten venyttäminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

LONKAN LÄHENTÄJIEN VENYTTÄMINEN

TAVOITTEET

Vanhus

- venyttää lonkan lähentäjiä
- ymmärtää lihasten venyttelyn merkityksen
- oppii venyttelemään itsenäisesti

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa suoritus vanhukselle
 - istu tuolille
 - avaa jalat sivulle niin pitkälle kuin saat
 - tehosta venytystä työntämällä käsillä jalkojen sisäsivuilta
 - kallistu selkä suorana eteen
 - tunne venytys reisien sisäsivuilla
 - pidä venytys 20 – 30 sekuntia



VÄLINEET

- tuoli