

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten venyttäminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

LONKAN LOITONTAJAT / ABDUKTORIT: VENYTYS

TAVOITTEET

Vanhus

- ylläpitää alaraajojen lihasten joustavuutta
- ylläpitää liikuntakykyään
- venyttää pakaralihaksiaan

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- Ohjaa vanhus
 - istumaan lattialle
 - laittamaan toinen jalka suoraksi lattiaa vasten,
 - siirtämään toinen jalka polvi koukussa suorana olevan jalan yli.
 - istumaan ryhdikkäästi selkä suorana ja koko pakara lattiaa vasten,
 - jos liike ei tunnu kiertämään ylävartaloa koukussa olevaa jalkaa kohti.
 - toistamaan sama jalat toisinpäin
 - pitämään venytysasento 30-40 sekuntia

Venytyksen voi tehdä myös tuolilla istuen nostamalla toisen jalan nilkka toisen jalan polven päälle



VÄLINEET

- jumppamatto