

Ehkäistään kaatumisia liikkumalla

Arkiliikkuminen toimintakyvyn vahvistajana: liikettä yhdessä asiakkaan kanssa

Pienikin liike on merkityksellistä

Helsinki

Luustoliitto

Toistoja 1-12
tuntemusten
mukaan



Ylävartalon kierto

🕒 Ennen liikkeelle lähtöä ja pyykkiä ripustaessa

- Istu tukevasti tuolilla tai sängyllä
- Kierrä ylävartaloa hitaasti oikealle ja palaa keskiasentoon
- Toista liike vasemmalle



Nilkan koukistus ja polven ojennus

🕒 Ennen tukisukkien tai -sidosten laittoa, peseytymisen ja pukeutumisen yhteydessä

- Istu tuolilla selkä suorana
- Ojenna oikea jalka suoraksi eteen. Vedä nilkka napakasti koukkuun ja ojenna tämän jälkeen suoraksi. Laske jalka hitaasti alas.
- Toista liike vasemmalla jalalla



Istumasta seisomaan nousu

🕒 Ennen liikkeelle lähtöä ja wc-käynnin yhteydessä

- Istu tuolilla ja aseta jalat tukevasti lattialle
- Kallistu eteenpäin ja nouse ylös. Auta käsillä polvista niin vähän kuin mahdollista. Ota tarvittaessa tukea lukitusta rollaattorista

Ehkäistään kaatumisia liikkumalla

Arkiliikkuminen toimintakyvyn vahvistajana: liikettä yhdessä asiakkaan kanssa

Pienikin liike on merkityksellistä

Helsinki

Toistoja 1-12 tuntemusten mukaan

Luustoliitto



Painon siirto puolelta toiselle

🕒 Hampaita harjattaessa, aamu- tai välipalaa tehdessä ja käsiä pestessä

- Seiso ryhdikkäästi. Pidä tarvittaessa kiinni tuolista, lukitusta rollaattorista, tukikahvasta tai pöydästä
- Siirrä paino oikealle puolelle
- Toista liike vasemmalle



Varpaille nousu

🕒 Ennen liikkeelle lähtöä ja ruokaa lämmittäessä

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana ja katse eteenpäin. Pidä jalat pienessä haara-asennossa ja ota tarvittaessa tukea esimerkiksi pöydästä
- Nouse varpaille ja laskeudu alas



Kyykistys

🕒 Kauppakassia purkaessa ja pyykkikonetta tyhjentäessä

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana ja katse eteenpäin. Pidä jalat pienessä haara-asennossa
- Kyykisty lonkkia ja polvia koukistaen viemällä takamus taakse ja alaspäin. Pidä polvet ja varpaat hieman ulospäin. Ojennu takaisin suoraksi

Harjoitukset pohjautuvat kaatumisten ehkäisyssä tehokkaaksi osoitettuun, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) suomentamaan, OTAGO-harjoitteluohjelmaan (Campbell & Robertson 2003). Kuvat: Atte Mäläskä. Esite on tuotettu osana Satu Saarisen ja Mervi Myllyviidan ikävalmentajaopintoja (Stadin AO).