

# 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