

Ćwiczenia w geriatricii - ogólnie

Przesuwanie pacjenta do góry kozetki :

1.Sposób

- ręce pacjenta spleść
- kończyny dolne ugiąć w stawach kolanowych
- stajemy z boku pacjenta
- łapie się go pod barkami i karkiem oraz za ręce i ciągnie do góry

2.Sposób

- stoimy przodem do pacjenta (od strony jego głowy)
- kończyny dolne pacjenta ugiąć w stawach kolanowych
- bierzemy pacjenta pod barki i ciągniemy do siebie (do góry kozetki)

ĆWICZENIA WSKAZANIA

- ćw oddechowe, głównie skupiając się nad fazie wydechowej: głębokie wdechy z kilkakrotnie dłuższym wydechem.
- dużo ćw.przeciwzakrzepowych, czyli krążenia w małych dystalnych stawach - głównie
- nadgarstek i st.skokowe zakazane podskoki
- unikać ćwiczeń w pw stojącej ,
 - przechodzić z pozycji stojącej , powoli do niższych pozycji
 - chwyt za drabinki i siadanie i wstawanie z wysokiego krzesła
 - uważać na ćwiczenia w których wykonuje się skręty tułowia -7 unikać
 - przy pw leżącej - głowa na poduszce aby była powyżej linii serca - zwłaszcza przy chorobach krążenia
- zwrócić uwagę głównie na ćw. manualne - zwłaszcza dystalnych części ciała , ale nie trzymając kg zbyt długo w górze

Ćwiczenia oddechowe:

1) dmuchanie w butelkę z rurką – nie częst max.6 razy na dobę po 5 minut

- wdech bez butelki
- wydech do butelki

2) oklepywanie od dołu do góry po plechach nad piersiami z przodu opuszkami palców lub całymi rękami

3) sprężynowanie – na bokach lub na plecach , brzuchu (nad piersiami ale tylko nad szczytami płuc)

Ćwiczenia równoważne:

1)

- ruchy tułowia do przodu i do tyłu (terapi master)
- pas stabilizujący miednicę
- dla utrudnienia pod pośladki krążek , zamknięcie oczu, pod stopy krążek

2) pozycja wyjściowa ; stanie przodem do drabinek , kkg trzymają się szczebelków krążek gumowy pod jedną kkd

- jedną uniesioną kkd piszemy różne litery (wyrazy)
- utrudnienie zamknięcie oczu

4) z Parkinsonem

- chodzenie po śladach -7 ślady muszą być dobrze przyklejone do podłogi, ponieważ ćwiczący może się na nich poślizgnąć
- chodzenie po kratownicy
- chodzenie za pacjentem ale razem z nim i wymuszanie ruchu - kolano terapeuty popycha kolano ćwiczącego -7 ćw.wed.Frenkla

5) Ćwiczenie oporowe przy balustradzie. Terapeuta i ćwiczący są przodem do siebie , ćwiczący idzie do przodu , a terapeuta oporuje mu swoim podudziem kolano i stopą stopę pacjenta (cały opór przykładamy od góry).

6) Ćwiczenia po udarze – z taśmą thera band, laską i terapi master

- rozbijanie się do przodu i do tyłu potem wstanie
- wchodzenie i schodzenie ze stopnia -7 utrudnieniem może być :
- na podłodze lub na stepperze położyć krążek gumowy (będzie stanowić podłoże labilne) z tym , że po drugiej stronie kkd należy

podłożyć stabilne wyrównanie w celu zapobiegania opadania miednicy po stronie bez krążka

Gry i zabawy ruchowe

PARKINSONIZM

Pacjenci z parinsonizmem wszystko minimalizują (małe obrazki)

Ćwiczenie polega na rysowaniu opisu obrazka usłyszanego podczas czytania przez terapeutę. Terapeuta czyta raz powoli opis, następnie drugi raz już szybko.

ALZHAIMER

Rysowanie mapy życia – od urodzenia do teraz, namalować dobre i złe drogi.

Osoby z tą chorobą będą pamiętały bardzo odległe wydarzenia , a te ostatnie ,nowe prawie w ogóle.

Minikalambury

Zabawy aktywizujące uk.nerwowy. Jedna osoba pokazuje problem ze swojego życia reszta zgaduje o co chodzi , a potem pokazuje jak go rozwiązać

Gimnastyka korekcyjna

Gąsienica – ćwiczący stoją jeden za drugim , pomiędzy nimi piłki , co niektórzy ma jajko na łyżce dla utrudnienia – chodzą po sali wyprostowani między przeszkodami