

ĆWICZENIA W GERIATRII

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

- stoimi 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 → 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 poślądki 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 → 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 → 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 therapy master

- rozbujaanie się do przodu i do tyłu potem wstanie
- wchodzenie i schodzenie ze stopnia → 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.

Zabawy aktywizujące uk.nerwowy

- minikalambury

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