

Päiväys 21.10.2021
Versio 2
Laatija N. Joukainen
Hyväks Stefan Anderson
yjä

DIALYYSIPOTILAAN VOIMISTELUOHJE DIALYYSIHOIDON AIKANA

Dialyysihoidon aikainen liikuntasuoritus suoritettuna 5-20 minuutin jaksoissa (yhteensä 60min/dialyysikerta) on todettu tehostavan dialyysihoitoa. Liikuntaharjoittelu suositellaan tehtäväksi dialyysihoidon kahden ensimmäisten tunnin aikana.

Makuulla tehtävät harjoitteet



1. Suorista ja koukista sormia reippaaseen tahtiin.

Toista 2 x 25 kertaa.



2. Ojenna ja koukista nilkkoja reippaaseen tahtiin.

Toista 2 x 25 kertaa



3. Koukista ja suorista kyynärpäätä. Toista 3 x 10-15 kertaa.

4. Taivuta jalkaa ja tuo polvea kohti rintaa.

Toista 3 x 10-15 kertaa.



5. Nosta käsi kattoa kohti.



Päiväys 21.10.2021
Versio 2
Laatija N. Joukainen
Hyväksyjä Stefan Anderson

Toista 3 x 10-15 kertaa.



6. Selinmakuulla polvet koukussa.
Purista pakarot yhteen ja
nosta takapuoli irti alustalta

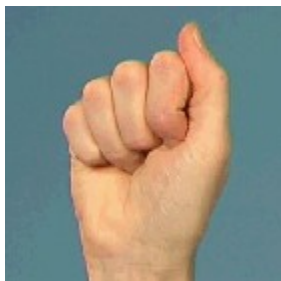
Toista 2 x 10-15 kertaa.



7. Selinmakuulla polvet koukussa.
Kierrä polvet rauhallisesti puolelta toiselle,
ylävartalo pysyy paikallaan.

Tee yhteensä 10-20 kiertoa.

Istuen tehtävät harjoitteet



1. Suorista ja koukista sormia reippaaseen
tahtiin.

Toista 2 x 25 kertaa.

2. Ojenna ja koukista nilkkoja reippaaseen
tahtiin.

Toista 2 x 25 kertaa



Päiväys 21.10.2021
Versio 2
Laatija N. Joukainen
Hyväksyjä Stefan Anderson

3. Koukista ja suorista
kynärpäätä.

Toista 3 x 10-15 kertaa.



4. Vedä nilkka koukkuun
ja ojenna polvi suoraksi.
Pidä jännitys noin 5 sekuntia
ja laske jalka hitaasti rennoksi.
Toista 2 x 10-20 kertaa.



5. Nosta käsi kattoa kohti.

Toista 3 x 10-15 kertaa.



6. Nosta jalkoja vuorotellen
irti alustasta polvi koukussa.
Toista yhteensä 10-20 kertaa