

## Hvilestillinger

Brug disse hvilestillinger for at aflaste ryggen, når du ligger og for at skåne ryggen, når du rejser dig op.

### SÅDAN SKAL DU LIGGE, DU NÅR DU SKAL HVILE

#### Generelt for hvilestillinger

Når du ligger på ryggen eller på siden, skal hovedpuden kun støtte nakke og hoved og må ikke ligge under skuldrene. Du kan eventuelt støtte lænden yderligere med en pude eller et sammenfoldet håndklæde.

#### Lig på ryggen



Lig fladt og gerne med en lille pude eller et sammenfoldet håndklæde under lænden.



Eller lig med en pude under benene og eventuelt en pude eller et sammenfoldet håndklæde under lænden.

#### Lig på siden



Lig med bøjede ben og 1-2 puder mellem knæene.



Eller lig med det øverste ben bøjet og hvilende på 1-2 puder.

#### Lig på maven



Lig helt fladt som vist på tegningen.  
Lig eventuelt med en pude under mave eller ankler.

## SÅDAN KOMMER DU FRA LIGGENDE TIL SIDDENDE STILLING

Denne teknik kan du bruge til at lægge dig og rejse dig hensigtsmæssigt fra din seng:

1.



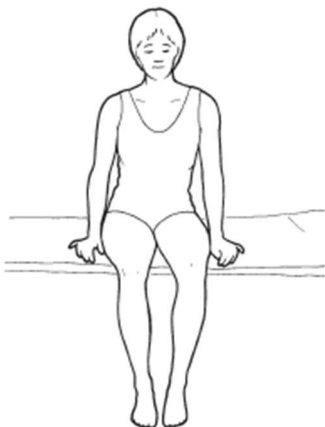
Bøj benene og tril om på siden uden at vride i ryggen (skulder og hofte følges ad).

2.



Før benene ud over sengekanten samtidig med, at du skubber fra i madrassen.

3.



Sid på sengekanten med ret ryg.

4.



Ryk frem til sengekanten og støt hænderne mod lårene, idet du rejser dig med ret ryg.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte fysioterapeuten.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø  
(Rygambulatoriet)**  
Tlf. 97 65 34 78