



# Vatsamakuun kautta vuoteesta nousu

## Vuoteesta nousu

1. Käännä vatsalleen.



2. Vie toinen jalka vuoteen reunan yli.



3. Siirrä painoa jalan päälle, tuo toinen jalka lattialle ja työnnä käsillä avustaen itsesi jaloille.



Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Makuulle meno

1. Vie kädet vuoteelle ja nosta polvi vuoteelle.



2. Liu'uta jalka suoraksi ja laskeudu vatsalleen.



3. Nosta toinen jalka vuoteeseen.



Ohje löytyy sähköisenä sivustolta [www.kuntoutumistalo.fi](http://www.kuntoutumistalo.fi)  
(Kuntoutujalle > Oma kuntoutuminen > Vuoteesta nousu eri - tavoin opas kuntoutujalle)

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.