

Kyljen kautta vuoteesta nousu

Kyljen kautta nousu on yleisin tapa nousta vuoteesta esimerkiksi leikkauksen jälkeen tai jos vuoteesta nousu on muuten vaikeutunut. Uloshengitys voi lievittää kipua, kun käännytään kyljelle ja noustaan istumaan. Voit kokeilla yhdistää kääntymiseen esimerkiksi huulirakohengityksen.

Istumaan nousu



1. Vedä selinmakuulla polvet tai polvi koukkuun.
2. Siirrä itseäsi vuoteessa, jotta saat tilaa kääntymiselle.



3. Käännä kyljelle.
4. Siirrä jalat vuoteen reunan yli.
5. Vie kädet vartalon etupuolelle.
6. Käännä vartaloa hieman eteenpäin ja katso kohti tyynyä.



7. Työnnä käsillä itsesi istumaan.

Makuulle meno



1. Istu vuoteen reunalle.
2. Vie kädet vartalon etupuolelle.
3. Kallista vartaloa kyljelle ja tukeudu käsiin, kun laskeudut makuulle.



4. Nosta jalat vuoteeseen.
5. Pidä polvet tai polvi koukussa, kun käännyt selälleen.