

Covid-19 - Viloställningar

Viloställning sittande i stol



Lägg en kudde på bordet

Häng framåt över kudden



Sitt tillbakkallutad i en stol

Lägg kuddar under
armarna

Viloställning sittande i säng



Höj upp huvudändan kraftigt

Lägg kuddar under armarna
så att de får ett stabilt stöd.

Tippa sängen något bakåt

Sänk ner fötterna något



Viloställning sidliggande i säng



Ligg på sidan med en kudde bakom ryggen, som stöd.

Lägg en kudde under armen och en kudde under benet.

Magliggande



Ligg på sidan med en kudde bakom ryggen, som stöd.

Lägg en kudde under armen och en kudde under benet.



Ligg på sidan.

Håll en kudde uppe vid axlarna

Håll en kudde med övre kanten vid höfterna.

Vänd till magliggande.

Böj upp knäet något.