

# Information om positionering i viloställning

Viloställningar används för att förebygga komplikationer och för att stimulera den förlamade eller smärtande delen av kroppen efter en skada eller sjukdom. Det är viktigt att ligga i olika positioner under dygnet och inte för länge i samma läge. Det kan vara sidoläge höger och vänster, ryggläge och magläge. Positionerna ska kännas sköna och de ska planeras/schemaläggas under dygnet. Sängen ska vara plan.

Syftet med vilopositioner är att:

## Stimulera:

* Känsel
* Muskeltonus
* Medvetenhet
* Kroppssymmetri
* Vakenhet
* Trygghet
* Ventilation i lungans olika områden

## Förebygga:

* Felställningar och smärtproblem
* Stelhet i leder och muskler
* Trycksår
* Andningskomplikationer som t ex lunginflammation
* Spasticitet
* Svullnad

## Uppmärksamma särskilt:

Axelleden är extra känslig om armen är förlamad. Var därför noga med hur axeln placeras.

Var noga med positioner för höfter, knän och fötter.

Det finns risk för stramhet, stelhet och sår som medför problem vid sittande, stående och gående.