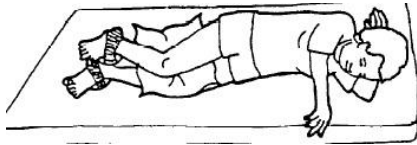
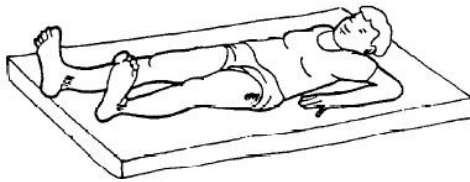


Как нужно лежать на боку

- Когда человек, которого вы обучаете, лежит на боку, то наибольшее давление приходится на боковые поверхности бедра и лодыжек.



Человек должен лежать на подушках или матрасе, чтобы защитить кожу на боковых поверхностях бедра и лодыжек. Также положите ему маленькую подушечку между коленей, чтобы его положение было устойчивым.



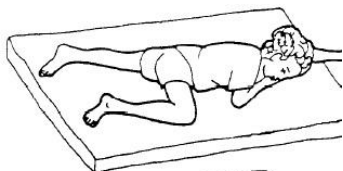
- Подложите ему под лодыжки кольца из ткани, которые вы сделали раньше. Лодыжки будут находиться над отверстиями в кольцах, и давления на них не будет. Чтобы кольца держались на месте, закрепите их полосками ткани, обернув каждую полоску вокруг кольца стопы.

■ Если человек, которого вы обучаете, не защищает кожу, когда он лежит на боку, то вы увидите изменения цвета кожи. Кожа на боковых поверхностях бедер и лодыжек может стать темнее или покраснеть. Это показывает, что на кожу оказывается избыточное давление. Так могут образоваться пролежни.

- Если кожа изменила цвет, человек должен лежать на животе, на спине или на другом боку. Это защитит кожу от дальнейшего повреждения. Позаботьтесь, чтобы человек лежал в этих положениях до тех пор, пока покраснение или потемнение кожи не исчезнет

Движения, которые нужно делать в положении лежа на боку

- Лежа на боку, человек может, во-первых, немного потянуться вперед. Затем он может слегка повернуться назад.



- Положите подушки за спину человеку, которого вы обучаете. Тогда он сможет перекачиваться вперед-назад, опираясь на подушки.

- Лежа на боку, человек должен также менять положение рук и ног. Учите его сгибать/разгибать руки и ноги, если он может это делать.

