

Как нужно лежать на животе

- Когда человек лежит на животе, то наибольшее давление приходится на переднюю поверхность коленных суставов. Человек должен лежать на подушках или матрасе, чтобы защитить кожу на передней поверхности коленных суставов.
- Подложите ему маленький валик из ткани немного выше колен

- Если человек, которого вы обучаете, не защищает кожу, когда он лежит на животе, то вы увидите изменения цвета кожи. Кожа на передней поверхности коленных суставов может стать темнее или покраснеть. Это свидетельствует о том, что на кожу оказывается избыточное давление. Так могут образоваться пролежни.

- Если кожа изменила цвет, человек должен лежать на спине или на 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 животе

- Человек, которого вы обучаете, должен стараться слегка приподнять туловище, опираясь на руки.

Затем он может опять лечь. Человек также должен пытаться слегка перекатываться сначала в одну, а затем в другую сторону.

Как человек должен сидеть

- Когда человек сидит, то наибольшее давление приходится на ягодицы. Человек должен сидеть на подушке, чтобы защитить кожу на ягодицах. Убедитесь, что он не сползает со стула

- Кожа на ягодицах может стать темнее или покраснеть. Если это так, то человек должен сидеть на надувной подушке.

Для этого вы можете купить специальный резиновый круг или использовать камеру колеса легкового автомобиля. Накачайте ее воздухом. Оберните камеру тканью, чтобы человек, которого вы обучаете, не сидел на резине. Резина может нагреться на солнце и обжечь его.