

Witam!

Dzisiaj przedstawię wam na zdjęciach z krótkim instruktażem jak należy ponieść się po upadku. Niektórzy z was nie mają z tym problemu inni będą potrzebować pomocy osób trzecich, a jeszcze inni będą mogli skorzystać właśnie z tych instrukcji przedstawionych poniżej.


Pozdrawiam Was serdecznie i pamiętajcie o dawce codziennego ruchu!

Powodzenia!

## Wstawanie z podłogi

WYSTAWIANIE Z PODŁOGI  
BEZ KORZYSTANIA  
Z KRZESŁA (1)

WYMAGANY SPRZĘT



The image shows a three-step instructional sequence for getting up from the floor without a chair. The person is lying on their side on a blue mat. In the first step, they are lying flat on their side. In the second step, they are propped up on their elbow with their knees bent. In the third step, they are sitting up, supported by their elbow.

Położyć się na boku, na stronie niedotkniętej niedowładem.

Pochylić się do przodu i podeprzeć łokciem zdrowej ręki.

Wstać, opierając się na łokciu zdrowej ręki.

# Wstawanie z podłogi

## WSTAWANIE Z PODŁOGI PRZY POMOCY KRZESŁA (2)

### WYMAGANY SPRZĘT

- Krzesło lub inne podparcie



Opierając się na siedzisku krzesła, podnieść zdrową nogę i postawić stopę na podłodze.



Pochylić się do przodu, przenieść ciężar ciała na zdrową nogę i rękę, aby się podnieść.



Obrócić miednicę i usiąść na krześle.

# Wstawanie z podłogi

## WSTAWANIE Z PODŁOGI BEZ KORZYSTANIA Z KRZESŁA (1)

WYMAGANY SPRZĘT



Położyć się na boku, na stronie niedotkniętej niedowładem.



Pochylić się do przodu i podeprzeć łokciem zdrowej ręki.



Wstać, opierając się na łokciu zdrowej ręki.

# Wstawanie z podłogi

## WSTAWANIE Z PODŁOGI BEZ KORZYSTANIA Z KRZESŁA (2)

WYMAGANY SPRZĘT



Pochylić się do przodu i wyprostować zdrową rękę w łokciu, aby podeprzeć się na niej.



Usiąść bokiem, podpierając się zdrową ręką.



Opierając się na zdrowej ręce, obrócić miednicę, aby ukłęknąć.

# Wstawanie z podłogi

## WSTAWANIE Z PODŁOGI BEZ KORZYSTANIA Z KRZESŁA (3)

WYMAGANY SPRZĘT



Wysunąć kolano zdrowej nogi do przodu i wyprostować się.



Opierając się na kolanie nogi dotkniętej niedowładem i podpierając się dłonią, unieść i przesunąć do przodu zdrową nogę.



Przesunąć stopę zdrowej nogi do przodu.

# Wstawanie z podłogi

## WSTAWANIE Z PODŁOGI BEZ KORZYSTANIA Z KRZESŁA (4)

WYMAGANY SPRZĘT



Stopa zdrowej nogi przesunięta do przodu.



Pochylić się do przodu, przenieść ciężar ciała na przednią część stopy i wyprostować nogę w kolanie, aby się podnieść.



Wyprostować się i przyciągnąć stopę dotkniętą niedowładem do przodu.

Do materiałów wykorzystano zdjęcia z „Przewodnik po samodzielnej rehabilitacji dla pacjentów z hemiplegią” C. Bonnyaud, K. Jinwala, N. Roche