



Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Förflyttning: säng till stol med glidbräda				Sitt på sängkanten med en stol i ca 90 graders vinkel mot sängen. Placera den ena änden av en förflyttningsbräda under sätteshalvan som är närmast stolen. Ta tag i stolen med armen närmast stolen och dra dig över på
2 - Förflyttning: säng till stol				Sitt på sängkanten med en stol med armstöd placerad vid sidan av sängen. Ha en hand på sängkanten och handen närmast stolen på armstödet som är längst bort. Förflytta överkroppen fram, lyft sätet från madrassen och vrid
3 - Förflyttning: högre upp i säng				Ligg på rygg. Böj upp båda ben och lyft sätet från madrassen. Skjut dig högre upp i sängen genom att skjuta ifrån med fötterna i madrassen.
4 - Förflyttning: högre upp i säng med medhjälpare				Patienten ligger på rygg, böjer upp benen och sätter fötterna i madrassen. Medhjälparen tar tag på undersidan av patientens knä med nedre armen och hjälper till med att flytta patienten högre upp i sängen. Patienten skjuter
5 - Förflyttning: liggande till sittande				Ligg på rygg. Böj upp båda benen, lägg den ena armen över mot sidan, du ska svänga dig mot och över på sidan. Undgå att rotera eller vrida på ryggen. Låt benen gå ned på utsidan av sängkanten, skjut från med översta armen i
6 - Förflyttning: liggande till sittande				Ligg på rygg. Flytta ut benen mot sängkanten med små rörelser. När benen är på utsidan av sängkanten sänk dem långsamt ned mot golvet. Använd sedan armarna till att skjuta från i sängen och kom upp i sittande ställning på
7 - Förflyttning: upp till sittande med medhjälpare				Patienten ligger på rygg, böjer upp benen och sätter fötterna på madrassen. Medhjälparen tar tag med nedre arm under patientens knä och övre arm under patientens axelparti och hjälper till att få patienten upp i sittande ställning.
8 - Förflyttning: ut till sängkant				Ligg på rygg. Böj benen och placera det ena eller båda benen ett par centimeter till sidan. Lyft sätet och flytta det till samma sida som benen. Flytta överkroppen efter.



[Se video av dina övningar](#)