



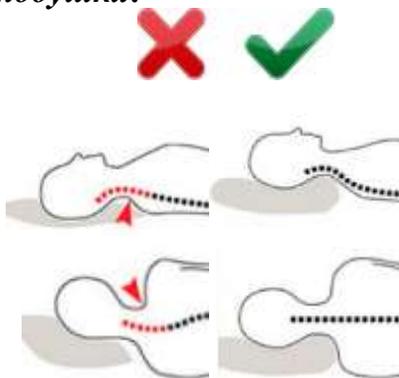
- Для перемещения мебели лучше использовать длинные ремни, веревки, специальные крюки.



Как правильно лежать:

- Тучному человеку подойдет кровать с относительно жестким матрасом, а человеку среднего телосложения - с более мягким.
- Линия шеи должна быть параллельна линии кровати.
- Использовать ортопедическую подушку.

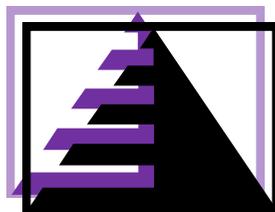
Нельзя: спать на очень низкой или очень высокой подушке, и без подушки!



Наш телефон:
21-2-67

Наш адрес: с. Краснотуранск,
Ул. Ленина , 37

Специалист по социальной реабилитации:
Пантюкова Елена Ивановна



КГБУ СО «КЦСОН
«Краснотуранский»
социально-реабилитационное
отделение для граждан пожилого
возраста, инвалидов и детей с
ограниченными возможностями

Повседневные советы:

как сидеть, стоять,
лежать, правильно
поднимать тяжести

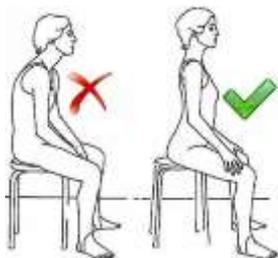


Как правильно сидеть:

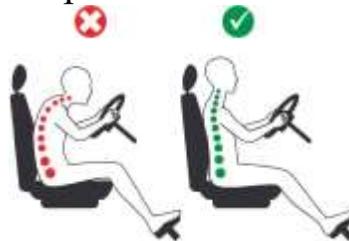
- Избегать слишком мягкой мебели.
- Требования к мебели:
 - высота стула должна соответствовать длине голени, чтобы нога упиралась в пол;
 - максимальная глубина сиденья 2/3 длины бедер;
 - спинка стула располагается на уровне лопаток и поддерживает туловище;
 - под столом достаточное пространство для ног;



- при длительном сидении, каждые 15-20 минут немного разминаться, менять положение ног;
 - следить, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула.
- Сидите прямо, не наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела.



- За рулем автомобиля сидеть без напряжения, между поясницей и спинкой кресла положить валик.



- Перед экраном телевизора не сидеть долго в одной позе.

Как правильно стоять:

- Менять позу каждые 10-15 минут, опираясь то на одну, то на другую ногу.
- Если есть возможность, ходить на месте, двигаться.
- Время от времени прогибаться назад, вытянув руки вверх и сделав глубокий вдох
- Во время мытья посуды, глажке белья, стирке, ставить попеременно то одну, то другую ногу на небольшую скамеечку.
- Во время уборки квартиры, пользуясь пылесосом, стараться низко не наклоняться, лучше удлинить шланг трубками.

- Убираясь под кроватью, столом, вставать на одно колено.



Как правильно переносить тяжести:

- Тяжелую ношу не носить в одной руке, разделить груз и нести его в обеих руках.
- Когда держите тяжесть, недопустимо резко сгибаться и разгибаться (наклоняться назад).
- Для переноски тяжестей использовать рюкзак с широкими лямками, тележку или сумку на колесиках.
- Перенося груз, идти выпрямившись, а груз держать перед собой.
- Присесть на корточки, спина должна быть прямой, шея выпрямлена, ухватив двумя руками тяжесть, подниматься, не сгибая

спину