

VARIACE SPRÁVNÉHO VSTÁVÁNÍ (LEHÁNÍ)

Vstávání (lehání) přes bok a koleno

Ležíte na zádech, pokrčíte si postupně jednu a druhou nohu, a podle toho, které rameno vás bolí, zvolíte, přes kterou ruku se budete přetáčet. V našem případě půjde pravá paže ke stropu a levá do upažení (do strany), abyste se o tu paži mohli vzepřít. Za pravou rukou se vytahujete ke stropu, přetáčíte kolena doleva, přetáčíte se na bok, na levém lokti se vzepřete, vytáhnete se nahoru až na dlaň - jste v šikmém sedu.

Stejným způsobem přes loket a bok se vracíte zpět až do lehu na zádech. Je to nácvik zvedání z lehu do sedu. Pokud by to pro vás bylo těžké, můžete použít oporu o obě dlaně.

Z této pozice pokračujete nahoru do kleku – přeručkujete si rukama před tělo, opřete se o kolena a pak si jednou nohou nakročíte. Stejnou rukou se opřete o stehno té nohy, vytáhnete se nahoru a narovnáte v kleče na jednom kolenu. Přidáte druhou nohu a zvednete se do stoje.

Stejným způsobem jdete zpět a celou dobu se snažíte mít pohyb pod kontrolou. Zakročíte jednou nohou, pomalu položíte jedno koleno na zem, opřete dlaně, posunete druhou nohu vzad, položíte koleno, dosednete a přes bok si leháte na záda.

Celé vstávání je šetrné pro záda.

Vstávání (lehání) bez opory o koleno

V případě, že se nechcete nebo nemůžete opřít ani o jedno koleno, ručkujete dlaněmi po nohou dolů a současně pokrčujete kolena, pak se opřete dlaněmi o zem, podtáčíte jednu nohu pod sebe (v našem případě pravou) a dostanete se do sedu. Odsud můžete opět přes bok na záda.

Zkuste si cestu zpět – opřete dlaně po straně těla (v našem případě vpravo), opřete se o jedno (levé) chodidlo a máte tři body, na kterých se můžete vzepřít. Pomalu se zvedáte, podtáhnete pravou nohu pod tělem, opřete se o obě dlaně a chodidla. Ručkujte dlaněmi k nohám, opřete se o vlastní stehna (kolena máte pokrčená) a narovnávejte záda.

Pokud nemůžete kolena tolik pokrčit, necháváte chodidla dále od sebe.

Vstávání (lehání) přes bok a koleno a s pomocí židle

Máte-li k dispozici pevnou židli, schůdky nebo jinou podobnou pomůcku, opřete se o ni dlaněmi, opřete jedno a druhé koleno do podložky. Přeneste dlaně na zem, posad'te se do šikmého sedu, klesejte na bok a přes bok se přetočte na záda.

Stejnou cestou půjdete zpět. Přetočíte se na bok, vzepřete se na předloktí spodní ruky, přejdete do opory o dlaň (případně podle potřeby o obě dlaně) a jste v šikmém sedu.

Přenesete dlaně na židli (pomůcku) a zvednete se do kleku. Nakročíte jednou a druhou nohou, s pomocí paží se zvednete do stoje a srovnáte záda.

Vstávání (lehání) s pomocí židle bez opory o koleno

Varianta pro případ, kdy si nechcete nebo nemůžete kleknout na jedno koleno - v našem případě půjde o levé koleno.

Opřete se rukama o židli, dokleknete na pravé koleno, levé zůstává v odlehčení (nedotkne se podložky). Opřete pravou dlaň vedle těla, dosednete na pravou půlku zadku a přes pravý bok se položíte na záda. Tento způsob můžete použít i v případě potřeby odlehčení kyčelního kloubu.

Stejným způsobem jdete zpět do stoje – přetočíte se na bok, zvednete se do šikmého sedu, opřete se rukama o židli a vytáhnete se na pravé koleno, levá noha nakračuje vpřed a s oporou o dlaně (více než s oporou o nohu) se zvedáte do stoje.

Vstávání z postele přes bok

V našem případě vstáváte přes pravý bok. Pokrčíte postupně obě nohy, abyste šetřili záda. Pravou paži natáhnete do strany, přetočíte se na pravý bok, vzepřete se o levou dlaň a pravý loket (pravé předloktí), spouštíte nohy dolů, odtlačujete se rukama a zvedáte trup nahoru do sedu.

Stejným způsobem si leháte – s pomocí rukou se položíte na bok, zvednete nahoru jednu pokrčenou nohu, přidáte druhou a položíte se na záda.