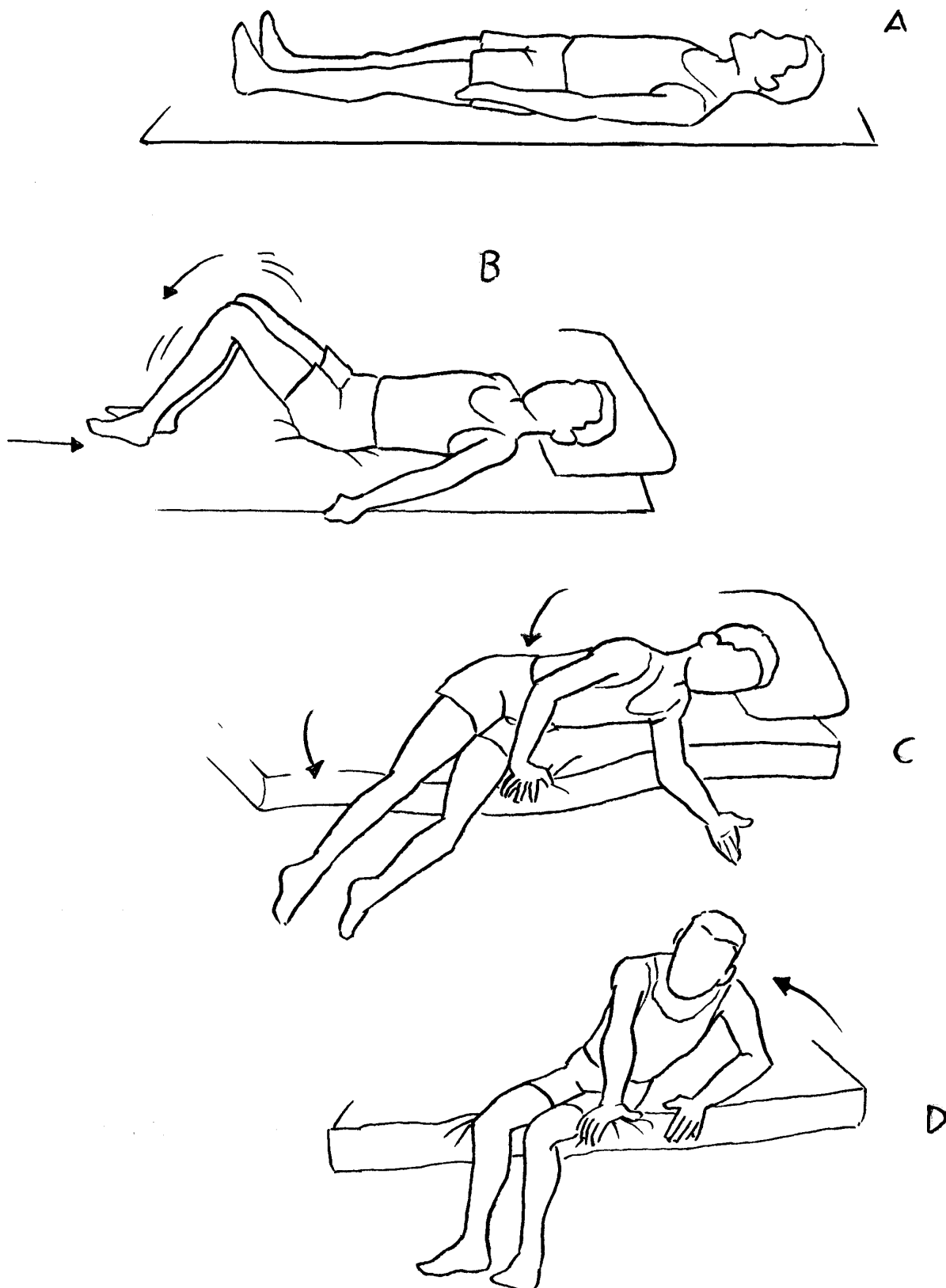




**Exercicis prevenció enllitament/síndrome d'immobilitat 4**

Servei de Rehabilitació

Aixecar-se del llit





## **Explicació**

---

- A. Estirat/da al llit.
- B. Flexionar els malucs i els genolls recolzant les plantes dels peus sobre el llit.
- C. Agafar la vora del matalàs amb la mà contrària del costat cap a on tombarà el cos. Treure els peus del llit i bascular el cos amunt impulsant amb la mà no afectada amb ajut del colze i avantbraç de l'extremitat afectada.
- D. Seure a la vora del llit.