

# KĀ PIECELTIES PĒC KRITIENA

Ja neesat guvis traumas un jūtaties pietiekami labi, variet mēģināt pats piecelties no grīdas. Varianti, kā to izdarīt var būt individuāli, taču ir vispārīgas, kas var palīdzēt:

1.



Apgriezieties uz sāniem.

2.



Ar rokām palīdziet sev nokļūt sēdus pozīcijā uz sāniem.

3.



Lēnām pārejiet uz četrkāpus pozu – uz rokām un ceļiem.

4.



Rāpojiet līdz stabilām mēbelēm, piemēram, krēslam vai dīvānam, kas var jums nodrošināt balstu piecelšanās brīdī.

5.



Nostājieties ceļos blakus mēbelei tā, lai jūsu stiprākā kāja būtu tai tuvāk. Tad pabīdīet šīs kājas pēdu uz priekšu, lai tā pilnībā balstās uz grīdas. Otra kāja paliek saliekta un balstā uz ceļa.

6.



Abas rokas atbalstiet uz krēsla vai dīvāna.

7.

Ar roku un kājas palīdzību paceliet un pagrieziet ķermeni, līdz jūsu sēžamvieta droši atrodas uz krēsla vai dīvāna.

8.

Apsēdieties un palieciet mierīgi dažas minūtes. Pirms darāt kaut ko tālāk, vēlreiz pārliedzinieties, ka neesat guvis traumas.