

# Jak zmienić pozycję chorego z leżenia na boku do leżenia na plecach?



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka

2 minuty czytania

Częste zmienianie pozycji chorego w łóżku nie tylko pozytywnie wpływa na jego komfort, ale jest również ważną częścią [profilaktyki przeciwodleżynowej](#). Zobacz jak zmienić pozycję chorego z leżenia na boku do leżenia na plecach.

Staraj się przestrzegać głównych zasad, gwarantujących bezpieczeństwo chorego i opiekuna.

## Zmiana pozycji chorego z leżenia na boku do leżenia na plecach

- 1 Chcąc zmienić ułożenie chorego z leżenia na prawym boku do leżenia na plecach, najpierw powiedz choremu co chcesz zrobić.
- 2 Wyjmij spod pleców oraz spod lewej nogi wałek, poduszkę lub koc.
- 3 Stań z przodu chorego (po jego prawej stronie), chwyć za podkład materiałowy w okolicy prawego barku i biodra chorego.
- 4 Unosząc podkład lekko w górę pociągnij go, przesuając chorego tak, aby znalazł się on na środku łóżka oraz odwrócił się na plecy.
- 5 Wyprostuj lewą nogę chorego.
- 6 Unosząc ramieniem barki i głowę chorego, drugą ręką podłóż poduszki.
- 7 Pod samą głowę ułóż małą poduszkę lub jaśka.
- 8 Pod łydki na całej ich długości ułóż dużą poduszkę lub złożony koc, aby uzyskać większy komfort chorego przez niewielkie zgięcie nóg w stawach kolanowych i biodrowych, oraz pozostawienie pięt wolnych, co zabezpiecza je przed potencjalnymi odleżynami.
- 9 Pod całe stopy podłóż zwinięty koc lub poduszkę tak, aby dać im delikatne podparcie zabezpieczające przed opadaniem stóp. Chroni to przed rozciągnięciem mięśni zginaczy stopy oraz przykurczami ścięgna Achillesa, a tym samym przed bólem mogącym towarzyszyć

opadającym stopom.

- 10 Sprawdź, czy prześcieradło pod chorym nie ma żadnych zagnieceń, czy w łóżku nie ma okruszków, itp.
- 11 Przykryj chorego.
- 12 Zapytaj chorego, czy jest mu wygodnie, co jeszcze poprawić?
- 13 Analogicznie postępuj przy zmianie pozycji z leżenia na lewym boku do leżenia na plecach.

## Jeśli w trakcie czynności dolegliwości chorego nasilą się:

- 1 **Zachowaj spokój**  
Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.
- 2 **Ustabilizuj stan chorego**  
Spróbuj ustabilizować stan chorego: podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego. Odłóż czynności na później.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://bliskochorego.pl) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.