

Liggingen Zijslapers

Lig met het kussen tussen de bovenbenen, en plaats het kussen net boven de knieën

- Bepaal, aan hand van de hoeveelheid steun die je nodig hebt, welke dikte van het kussen je gebruikt.
- Gebruik zo nodig de band om het kussen de gehele nacht op zijn plaats te houden.
- Het kussen haalt druk weg tussen de knieën en zorgt dat de knie horizontaal met het heupgewricht ligt. Dit zorgt voor een rechte ruggengraat en een optimale slaaphouding

Te gebruiken bij:

- ✓ Klachten aan de buitenkant van de knie
- ✓ Knieklachten in het gewricht
- ✓ Heupklachten
- ✓ Rugpijn
- ✓ Reumatische klachten
- ✓ Ondersteuning na heupoperatie
- ✓ Wervelklachten
- ✓ Je houding overdag verbeteren



3 Lagen met band



2 Lagen zonder band



Verdere liggingen zijslapers

Houdt het heupgewricht recht en stabiel



Verlicht druk op de knieën en enkels



Optimale houding voor heupen, knieën én enkels



Liggingen Rugslapers

Lig met het kussen onder één van de onderbenen, plaats het kussen ten hoogte van de kuit

- Bepaal, aan hand van de hoeveelheid steun die je nodig hebt, welke dikte van het kussen je gebruikt.
- Gebruik zo nodig de band om het kussen de gehele nacht op zijn plaats te houden.
- Houdt de knie gebogen en ontspannen.
- Het kussen zorgt ervoor dat de knie gelift is, daardoor stroomt er meer bloed door het been en neemt het druk weg van het gewricht

Te gebruiken bij:

- ✓ Herstellen van een knieblesure
- ✓ Vocht in de knie
- ✓ Slechte doorbloeding
- ✓ Stijfheid in het kniegewricht
- ✓ Ondersteuning na heupoperatie

3 Lagen met band



2 Lagen zonder band



Lig met beide onderbenen op een kussen.

- Verwijder de band en de bovenste laag van het kussen.
- Rits de onderste twee kussens los van elkaar en leg deze met de holle kant naar boven
- lig met beide onderbenen, ten hoogte van de kuit, op het kussen

Te gebruiken bij:

- ✓ Vocht in de knieën
- ✓ Zwangerschap
- ✓ Stijfheid in het kniegewricht
- ✓ Verbeteren van de doorbloeding

Onderste laag, opengevouwen



Schoonmaken en onderhoud

- Leg het kussen overdag niet onder je dekbed maar laat deze dagelijks luchten.
- Was de hoes van het kussen maandelijks (bij dagelijks gebruik).
- Plak alle klittenband aan elkaar wanneer je de hoes in de wasmachine stopt, zodat het niet de stof beschadigt.
- Was de hoes van het kussen op maximaal 40 graden.
- Laat het traagschuim goed luchten terwijl je de hoes wast.

