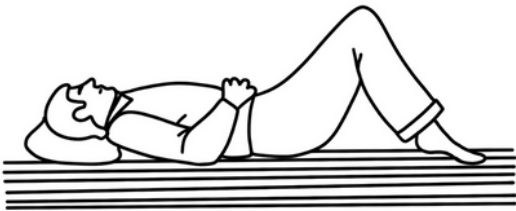


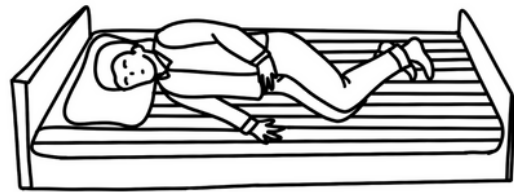
## Uit bed komen met de boomstam-methode

Bij het uit bed komen is het belangrijk om uw lichaam recht te houden. De buik en rug worden zo het minst belast.

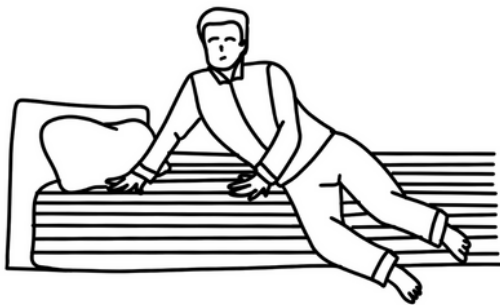
Gaan zitten op de rand van uw bed doet u in 4 stappen:



**1** Trek beide benen op terwijl u op uw rug ligt.



**2** Draai op uw zij. Draai hierbij uw schouders en heupen in één lijn, als een boomstam.



**3** Daarna brengt u de voeten over de rand van het bed.



**4** Duw uzelf vervolgens zijwaarts omhoog.