



**LIG GODT  
LEV GODT**

# LEJRING

At lejre er at hjælpe et andet menneske til at ligge godt og afslappet i en seng eller på et leje ved at stabilisere og støtte kroppen med forskellige puder. De borgere, der har brug for hjælp til lejring, har ofte ikke selv mulighed for at flytte på sig eller placere sig i en god liggestilling.

## HVAD ER GOD LEJRING?

Formålet med en god lejring er, at borgeren får en god søvn og hvile uden muskelspændinger, ledskader etc., så hverdagen bliver optimal med energi, appetit og godt humør.

Når borgeren er godt lejret, slapper kroppen af og slipper sine spændinger. Åndedrættet bliver roligere, og ansigtet slapper af. Man kan se og mærke, at roen sænker sig.

- Lejring skal først og fremmest være stabil.
- Kroppen skal være godt understøttet og ligge i balance, så man ikke skal bruge muskelkraft på at holde sin stilling.

- Afstand mellem krop og underlag skal være fyldt ud. Det vil oftest være under hovedet, under knæene og nogle gange under armene.

## HVAD KAN GOD LEJRING?

- Forebygge skader på væv: Som hud, knogler og muskler

Rigtig og god lejring kan forebygge trykmærker og sår. Mange plejekrævende borgere ligger i lang tid ad gangen og har ikke selv mulighed for at ændre på deres stilling. Knoglefremspring, fx på fødder, ankler og bækken, trykker og gnider mod underlaget, så blodcirkulationen i området formindskes, og der dermed er risiko for vævsskader og sår.

- Give tryghed

En god lejring er også stimuli til sanserne. En lejring, der favner en person og giver tryghed samt stabilitet, kan være med til at dæmpe uro hos en borger.

KOMFORT I HVILE → AFSLAPNING → NEDSAT MUSKELSPÆNDING →

FORBEDRET HVILE OG SØVN → RESTITUTION → BEDRE FORDØJELSE

BEDRE HELING → BEDRE APPETIT → NY ENERGI OG GODT HUMØR

- Mindske smerter i led og muskler

En god lejring kan være smertelindrende. Har man smerter i led eller muskler, er det meget vigtigt, at de dele bliver understøttet godt, så smerterne ikke forværres.

Hvis man ikke ligger godt understøttet, er der risiko for, at kroppen spænder op for at holde balancen. Det kan medføre smerter i muskulaturen, som ikke har mulighed for at give efter og slappe af. Ved manglende stillingsskift er der også risiko for smerter i både led og muskler.

- Modvirke opståen af og forværring af fejlstillinger

Ensformige stillinger kan over tid blive til fejlstillinger. Man bliver, som man bliver lagt, når man ikke kan flytte sig.

Hensigtsmæssig lejring af kroppen understøtter normale stillinger i leddene og normal længde i musklerne.

Fejlstillinger kan også opstå som følge af forskellige diagnoser, hvor uens muskelspændinger stiller endnu større krav til god lejring, især i en tidlig alder. Har borgeren fejlstillinger i udtalt grad, kan man have brug for specialiseret rådgivning.

- Understøtte vejtrækning

For nogle borgere kan problemer med lunger og vejtrækningen være afgørende for, hvordan vedkommende bør lejes. Tal med borgerens fysio- eller ergoterapeut.

## STILLINGSSKIFT

For at undgå langvarig belastning af led og muskler, er det nødvendigt at skifte borgerens stilling. Det kan være et helt skift, fx fra rygliggende til den ene side, eller fra den ene side til den anden.

Hvis en borger oplever det som en stor forstyrrelse af sin søvn, kan man vælge at ændre den stilling, borgeren sover i med mindre justeringer. Det kan være at ændre placering af en pude, skifte en pude ud med en anden eller justere lidt på borgerens krop.

Hvis man vurderer, at en bestemt stilling vil være god for borgeren, men at stillingen ikke er rar at ligge for længe i, kan man bruge den stilling til fx middagshvilet eller andre korte hvil.

---

## OBS

Tjek op på en stilling i løbet af natten. Den stilling, der var god, da man lejrede borgeren til natten, kan have ændret sig siden.



# LEJRING I PRAKSIS

# LEJRING I PRAKSIS

I det følgende kan du hente praktiske råd og anvisninger til forskellige lejring.

## FULD T SIDELIGGENDE

- Pude under hovedet i en tykkelse, der kompenserer for den luft, som er mellem madras og hoved.
- Bøjede ben oven på hinanden eller forskudt.
- De to knoglefremspring på siden af hofterne lige over hinanden, hvis der ikke er problemer omkring den hofte, man ligger på.
- Underste skulder er trukket en anelse frem, så man ikke ligger direkte på den.

Ligger benene oven på hinanden, er det for de fleste generende, når knoglerne i knæ og ankler ligger mod hinanden, så her lægges noget imellem.

Ligger benene forskudt, vil der være et træk fra det øverste ben mod underlaget, som trækker skævt og trækker kroppen ud af balance. Her lægger man noget under af passende tykkelse, der kan holde øverste ben vandret.

## SIDELIGGENDE MED PUDE UNDER ARM

Armene kan ikke altid finde hvile, og brystkassen kan føles sammenpresset. En god pude (for nogle borgere en yndlingsbamse, hvis den er stor nok) lægges under øverste arm for at støtte øverste skulder og arm og give hvile og tryghed. Det kan for nogen føles for varmt, så her må man overveje materialet og tage årstiden i betragtning.



Sideliggende med pude under arm



## DELVIST SIDELIGGENDE

En variation af sideliggende stilling kan være i 30 grader sideliggende, hvor kroppen bliver støttet bagfra. Stillingen er særlig god, hvis dele af kroppen, fx hofter, ikke kan tåle at

hvile tungt mod et underlag, som vil ske i den sideliggende stilling. Eller hvis kroppen bare finder bedre hvile i den stilling.

Delvist sideliggende med pude som rygstøtte



Delvist maveliggende med pude under arm



## DELVIST MAVELIGGENDE

En anden variation af sideliggende, hvor man er vendt længere om mod en maveliggende stilling.

Delvist maveliggende er en stilling, der giver rigtig god ventilation af lungerne og er ekstra aflastende af tynd hud eller sår på lænden.

## RYGLIGGENDE STILLINGER

Hvis borgeren ligger i en plejeseng, skal man sørge for, at bagdelen (der hvor balderne er blødest, og hoften bøjer) passer ned i det knæk, der opstår, når man hæver hovedgærdet.

Det betyder, at man ofte skal være opmærksom på at lægge borgeren/ personen meget højt op mod hovedgærdet. Som en hjælp kan man markere knækket på sengen med farvet tape.

Vær opmærksom på, om knæene hviler mod underlaget, eller om der er luft under knæene.

Rigtig mange mennesker har stramme haser, især folk der sidder det meste af tiden. Det betyder, at benene ikke kan strække helt ud og hvile mod underlaget.

Det er rigtig vigtigt at kompensere for dette med en pude, der passer i størrelsen til at fylde hele tomrummet ud eller med knækket i sengen, hvis dimensionerne passer.

Det er langt fra alle, der passer til dimensionerne i en plejeseng i forhold til afstanden mellem bagdelen og knæene. Man skal gå efter, at bagdelens placering er rigtig.



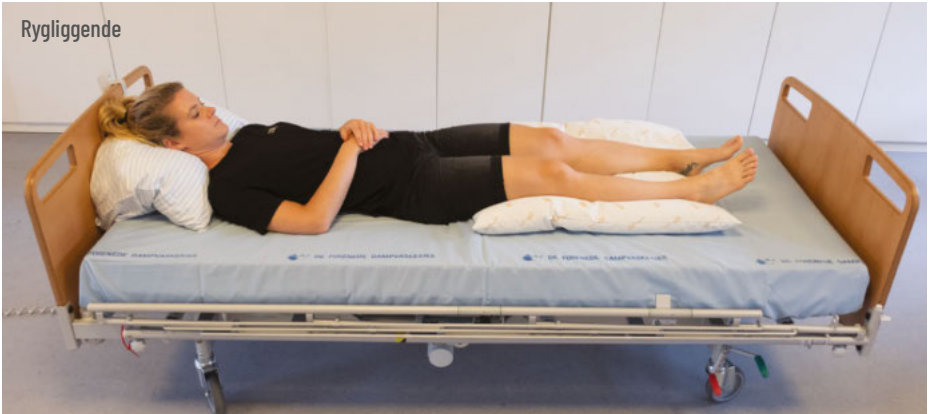
Ryggliggende



Ryggliggende

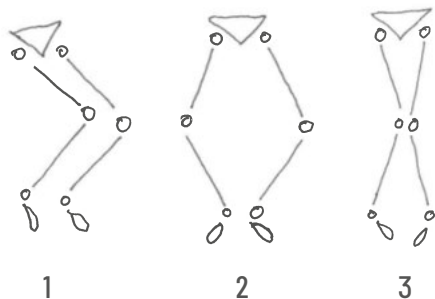


Ryggliggende



## UNDGÅ FEJLSTILLINGER

Der vil opstå flere kropslige problemer, hvis man ikke får aflastet under knæene. Kroppen kan ikke finde hvile, og borgeren sover dårligere.



Der udvikles ofte forskellige fejlstillinger. F.eks. en windswept stilling (som træer ved kysten, der er blæst skæve af vinden), hvor begge knæ ligger til den ene side og falder væk fra overkroppen.

### FEJLSTILLINGER

1. Knæene falder ud til den ene side
2. Knæene falder ud til hver sin side
3. Knæene falder indad.

### OBS

Vær opmærksom på, at lejringsbehov kan ændre sig over tid.

## PUDER

Ofte bruger man puder som redskab til at opnå en god lejrning. Der findes mange lejringspuder på markedet. De faconer, vi typisk ser på bostederne, er almindelige firkantede puder, den bananformede/eller u-formede pude, en lang pølseformet pude og den s-formede pude.

Derudover findes der mange små puder i forskellige hårdheder og faconer, som kan blive brugt til individuelle formål, hvor der er brug for mere eller mindre støtte et sted, eller hvor der er brug for en specifik lejrning af et specifikt led. Fyldet i puderne kan variere i forhold til, hvor

meget støtte de skal yde, og hvordan de fungerer. Hvis behovet er specielt, bør man vælge puden i samarbejde med en terapeut.

Det er altid en fordel at tage billeder af den specifikke lejrning af borgeren i alle de stillinger, som er særligt gode til borgeren.

Husk, at puderne skal hjælpe med at understøtte formålet med lejrningen. Det er ikke placeringen af puderne, der dikterer lejrningen.

Inspiration på YouTube:  
”Den lille pudes vandring”



# RÅD OG VEJLEDNING

Hvis du har brug for hjælp og vejledning, er du velkommen til at kontakte os på tlf.: 39 98 7912 eller [centerforspecialterapi@gentofte.dk](mailto:centerforspecialterapi@gentofte.dk). Du kan også læse mere på [centerforspecialterapi.dk](http://centerforspecialterapi.dk).

# CENTER FOR SPECIALTERAPI

Center for Specialterapi er et specialiseret ergo- og fysioterapeutisk tilbud til voksne med funktionsnedsættelser. Center for Specialterapi er en del af Job-, Aktivitets- og Kompetencecenteret (JAC) i Gentofte Kommune.

---

## © CENTER FOR SPECIALTERAPI

Bank-Mikkelsens Vej 1

2820 Gentofte

Tlf.: 39 98 79 12

[centerforspecialterapi@gentofte.dk](mailto:centerforspecialterapi@gentofte.dk)

[centerforspecialterapi.dk](http://centerforspecialterapi.dk)

Udgivet juni 2021

