



God medicinsk  
praxis

## Rekommendationer för hållning och position (patientanvisning för utskrift)

Författare: God medicinsk praxis-arbetsgruppen Funktionsstörningar i käksystemet

1. När du sitter: sitt i en bra position med ryggen rak, sträck på nacken, håll båda fotsulorna på golvet. Luta inte käken mot händerna. Kom ihåg att ha nacken i bra läge också när du äter!
2. När du står: stå med god hållning och med vikten jämt på båda benen.
3. När du ligger: madrassen och kuddarna ska vara sådana att de ger bra stöd för nacken och ryggen så att ryggraden är i en rak linje ända från huvudet till svanskotan.
4. När du går: låt armarna röra sig avslappat fram och tillbaka. Håll axlarna avslappnade och sträck på nacken.
5. När du bär någonting: bär tunga föremål i båda händerna så att vikten fördelas jämt på båda armarna.

\*\*\*\*\*

Källa: Läkarföreningen Duocecim. God medicinsk praxis-rekommendationen Funktionsstörningar i käksystemet, 18.9.2013