

**Faktablad: Kroppställningar som underlättar andningen****Sittande på en stol**

- Låt båda fötterna vila stadigt på golvet.
- Luta dig lätt framåt.
- Vila armbågarna på knäna och om du vill hakan i händerna.
- Slappna av i nacken och axlarna.

**Sittande vid ett bord**

- Låt båda fötterna vila stadigt på golvet.
- Luta dig lätt framåt.
- Vila armarna på ett bord.
- Lägg huvudet på dina underarmar eller på några kuddar.

**Stående mot en vägg**

- Stå med fötterna isär, ungefär höftbrett.
- Luta höften mot en vägg.
- Låt dina händer vila mot låren.
- Slappna av i axlarna, luta dig lätt framåt och låt armarna hänga rakt ned framför dig.

© COPD Foundation.

The illustrations and instructions were created by the COPD foundation.

**Faktablad: Kroppställningar som underlättar andningen, fortsättning****Stående vid en möbel**

- Låt armbågarna eller händerna vila på en möbel, något under axelhöjd.
- Slappna av i axlarna.

**Liggande på ena sidan**

Ligg på sidan med en kudde mellan benen och en eller flera kuddar under huvudet.

**Liggande på rygg**

Ligg på ryggen med en eller flera kuddar under huvudet och en kudde under benen, som är böjda.

© COPD Foundation.  
The illustrations and instructions were created by the COPD foundation.