



# VI ER SKABT TIL AT STÅ



Det er vigtigt at komme op at stå. Vigtigt for så mange dele i kroppen, og vigtigt for det sociale og for livskvaliteten.

At stå er nødvendigt og hjælper med at holde benene stærke og mindsker afkalkning af skelletet. At stå mindsker også risikoen for tryksår, eftersom sædeknogler og haleben aflastes.

## FORDELE FOR KROPPEN VED AT STÅ

- Forbedrer bevægeligheden
- Mindsker muskelkontrakturer
- Mindsker muskelspasmer
- Forbedrer skelettets udvikling
- Mindsker udviklingen af scoliose
- Mindsker risikoen for tryksår
- Forbedrer tarmfunktionen
- Styrker nyre- og urinblærefunktioner
- Styrker hjerte-karsystemet
- Forbedrer cirkulationen
- Mindsker hævelser i nedre ekstremiteter

