

- Τοποθετήστε το μαξιλάρι στο κρεβάτι ή σε άλλη επίπεδη επιφάνεια.
- Τοποθετήστε το σώμα έτσι ώστε το ανυψωμένο μέρος να προσφέρει στήριξη εκεί όπου χρειάζεται περισσότερο.
- Αν χρειάζεται, μετακινήστε ελαφρά το μαξιλάρι μέχρι να βρείτε την πιο άνετη θέση.
- Αφαιρέστε και πλύνετε το κάλυμμα όταν χρειάζεται.