

- Padėkite pagalvę ant lovos arba kito lygaus paviršiaus.
- Padėkite kūną taip, kad pakelta dalis suteiktų atramą ten, kur jos labiausiai reikia.
- Jei reikia, švelniai pastumkite pagalvę, kol rasite patogiausią padėtį.
- Nuimkite ir išskalbkite užvalkalą, kai reikia.