**5-K Regel für die Stabile Seitenlage**



1. **K**aktus Der Arm auf der Seite des Helfers wird abgewinkelt, in

„Kaktusstellung“ gebracht. (Die Armhaltung erinnert an einen

Kaktusarm bei großen Kakteen.)

1. **K**uscheln Der gegenüberliegende Arm wird in Kuschelstellung gebracht.

Der Arm wird quer auf den Brustkorb gelegt, die Hand kommt an

die Wange. Es sieht aus, als würde die Person mit sich selbst

kuscheln. Der Arm muss eventuell an der Hand oder Schulter

festgehalten werden, damit er nicht zurück fällt.

1. **K**nie Das vom Helfer entferntere Knie wird angewinkelt.
2. **K**ippen Die Person wird zum Helfer gekippt, bis das angewinkelte Knie

den Boden berührt.

1. **K**opf Der Kopf wird nach hinten gestreckt, damit die Atemwege frei

bleiben.

Man kann noch ein 6. K an den Anfang stellen für **K**ontrolle des Bewusstseins und der Atmung.

Abbildung: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. / morisse-design

https://schlaganfallbegleitung.de/wissen/stabile-seitenlage