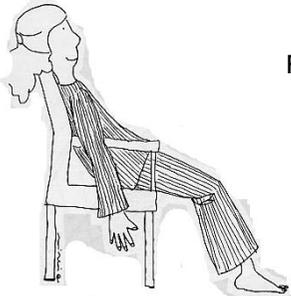


ÍNCORPORACIÓN EN LA SILLA

Enfermo Dependiente o Semidependiente

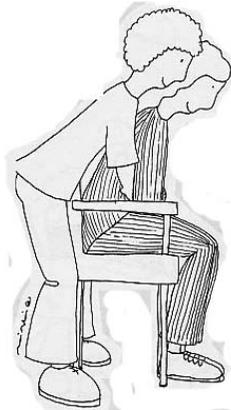


Posición inicial del enfermo

Incorporar al enfermo desde la parte posterior de la silla.

Manos presionando horizontalmente la pelvis del paciente.

Fuerza con las piernas inclinando el cuerpo hacia delante.



Incorporación del enfermo desde delante

Piernas flexionadas.
Presión con la rodilla
Contrapeso del cuerpo.

**Prevención del dolor de espalda en el cuidado de enfermos**

Durante el diario desempeño de nuestras tareas hospitalarias, hay una actividad que realizamos muy frecuentemente: la movilización de los pacientes. Ello supone, para los profesionales, un gran esfuerzo, si no se realiza adecuadamente. A través de este documento, queremos darte unas pautas a seguir para que tu trabajo te resulte más fácil y minimice tu esfuerzo.

PRINCIPIOS DE MECÁNICA CORPORAL PARA LA CORRECTA MANIPULACIÓN DE CARGAS

- Espalda recta.
- Piernas flexionadas.
- Carga cerca del cuerpo.
- Agarre con firmeza
- Pies separados.
- Un pie en dirección del movimiento.
- Contrapeso del cuerpo .
- Utilización de apoyos.

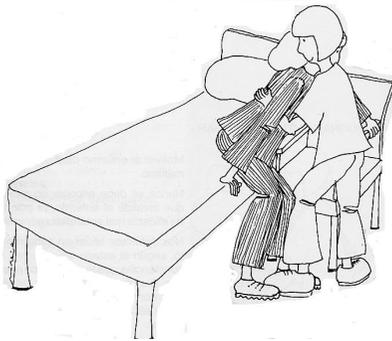
Para más información:

- Servicio de Prevención 947 257470
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. www.insht.es

DE LA CAMA A LA SILLA

Enfermo Semidependiente

- Dos puntos de contacto para ayudar a mover al enfermo: una mano en la espalda y otra debajo de las rodillas.
- Pies separados, uno más adelantado.
- Ayudar al enfermo a que gire y se siente en el borde de la cama.
- Ponerle los zapatos y ayudarlo a ponerse de pie.
- Flexionar las piernas y bloquear la pierna del enfermo con nuestra pierna utilizando la rodilla y el pie.
- Rodear su tórax con nuestros brazos. El enfermo se apoyará en el borde de la cama y después en el brazo del sillón.
- Hacerlo pivotar sobre el pie que tenemos trabado.
- Al sentarlo, utilizar el contrapeso de nuestro cuerpo.

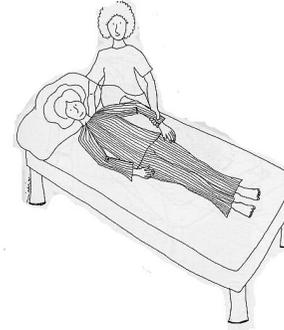


Servicio de Prevención Área de Salud de Burqas

INCORPORACIÓN EN LA CAMA

Enfermo dependiente

Presa consistente



Espalda recta



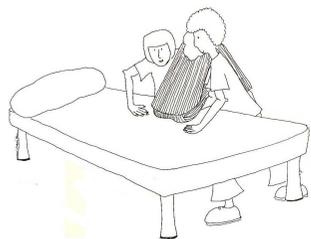
Fuerza con la pierna flexionada.

Cuando el enfermo pesa más de 50 kg. se ha de hacer entre dos personas



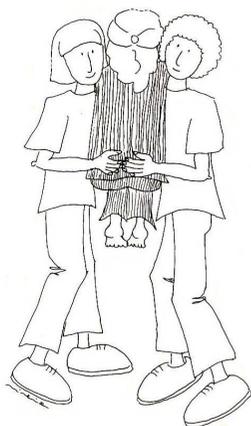
DE LA CAMA A LA SILLA

Enfermo dependiente



Soportar el peso con el hombro apoyando la otra mano en la cama

La espalda completamente vertical



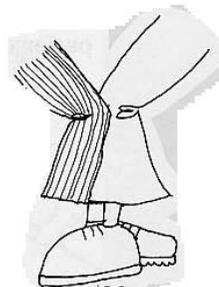
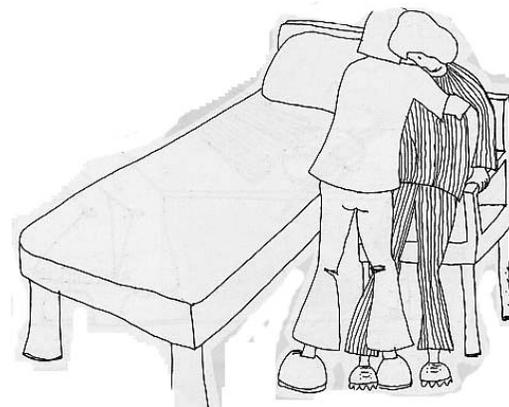
Apoyo en la silla y flexionar las piernas.

Técnica a utilizar sólo en pacientes de poco peso

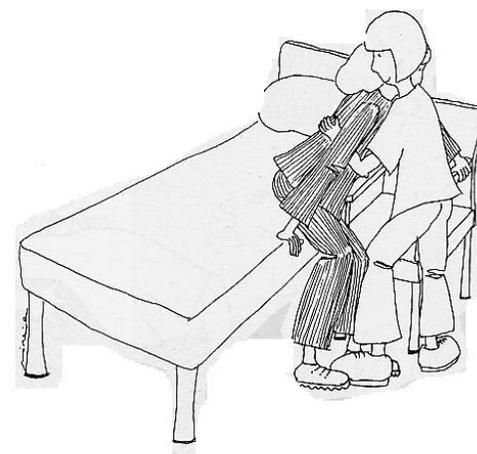
Servicio de Prevención Área de Salud de Burgos

DE LA SILLA A LA CAMA

Enfermo Semidependiente.



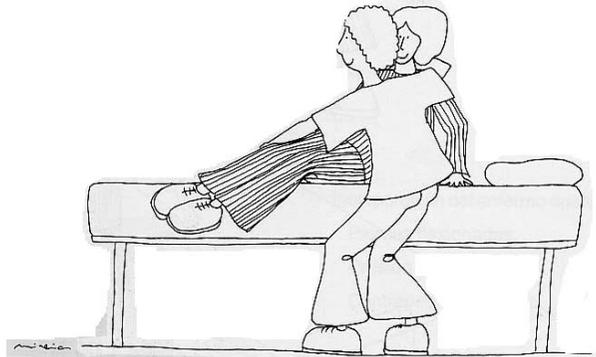
Detalle de la fijación de la pierna



SENTAR AL BORDE DE LA CAMA
Enfermo Semidependiente



Gesto para facilitar la incorporación del paciente.

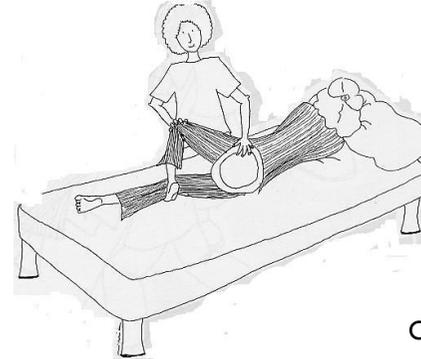


Pie en dirección al movimiento

Servicio de Prevención Área de Salud de Burgos

DECÚBITO LATERAL
Enfermo dependiente

Cambio de posición de decúbito supino a decúbito lateral.



Colocación de la cuña.



Cuando una pierna no se puede flexionar