

QUÉ SE ENTIENDE POR MOVILIZACIÓN DE PACIENTES

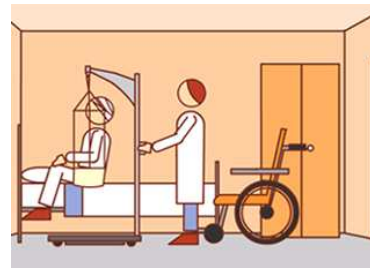
La movilización de los pacientes comprende desde las técnicas para colocar y mover a los pacientes correctamente en la cama, como aquellos movimientos que se realizan en la habitación o el transporte del enfermo a otros lugares del centro sanitario, a través de sillas de ruedas, camillas o en la propia cama.

Estos movimientos se deben efectuar siguiendo unas premisas básicas establecidas a tal fin, con objeto de disminuir los riesgos y favorecer la mayor comodidad tanto para los pacientes como para el personal sanitario.

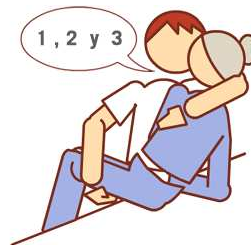
Existen 2 tipos de principios básicos principales: de Organización y Posturales.

PRINCIPIOS DE ORGANIZACIÓN

- Antes de mover a un paciente es necesario conocer la enfermedad o lesión que padece y valorar el espacio y los medios disponibles.
- Adecuar el entorno de trabajo: retirar obstáculos que estorben para realizar adecuadamente el movimiento, como mesillas, sillas, etc.
- Utilizar una vestimenta adecuada, ropa cómoda y calzado adecuado (antideslizante y cerrado).
- Valorar el peso del paciente. Si tiene mucho peso y supera sus posibilidades, solicitar ayuda a compañeros/as o usar medios mecánicos (grúas, transfers o deslizadores, etc.)



- Explicar al enfermo los movimientos que vamos a efectuar y solicitar su colaboración.
- Si está con otro/a compañero/a acordar el tipo de movimiento a realizar, para lograr una correcta coordinación.
- Escoger la técnica más adecuada.
- Dar una orden única, clara y precisa para el movimiento. La sincronización es muy importante.

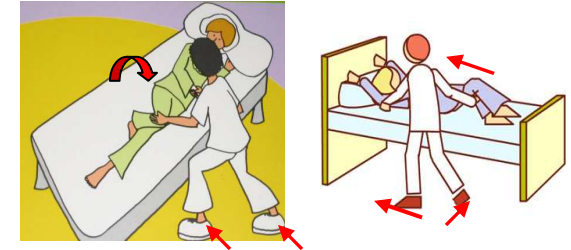


PRINCIPIOS POSTURALES

- Situarse en el lado hacia donde se va a mover al paciente.
- Proporcionar una amplia base de apoyo: pies separados y uno ligeramente adelantado respecto al otro.



- Mantener la espalda recta, las piernas ligeramente flexionadas y colocar los pies de manera que uno mire al paciente y el otro esté en la dirección del movimiento.



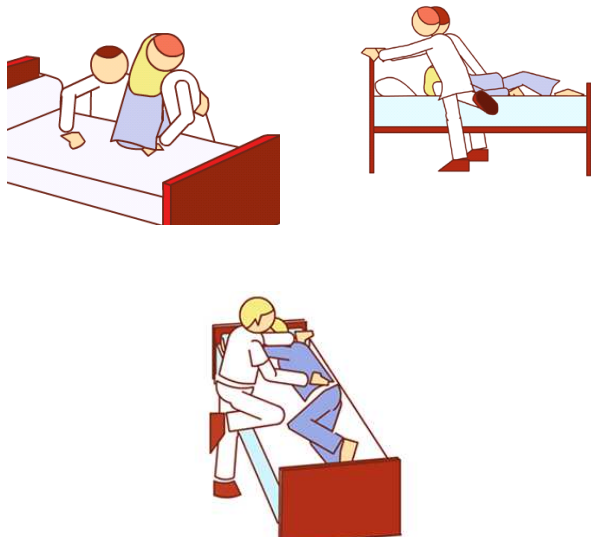
- Durante el movimiento mantener al paciente cerca de nuestro centro de gravedad (pegado al cuerpo).
- Trabajar a una altura adecuada, que nos permita no inclinar en exceso la espalda.



- Moverse simultáneamente y en dirección al movimiento, utilizando nuestro cuerpo si es preciso como contrapeso.

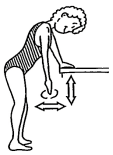








- Sujetar firmemente al paciente mediante presas consistentes
- No levantar pesos. Es preferible deslizar y empujar, que levantar.
- No mover todo el cuerpo a la vez. Debe hacerse por partes, moviendo las distintas regiones corporales más pesadas por partes, y ponerlas en dirección del movimiento.
- Utilizar puntos de apoyo externos (apoyo de manos y rodilla en cama, camilla, silla, etc)



- Contraer los músculos abdominales y glúteos y expirar en el momento de hacer la fuerza.
- No desplazar toda la distancia en un único movimiento, moverse poco a poco a base de pequeños pasos en la dirección adecuada.
- A la hora de transportar al paciente en cama o silla de ruedas recuerde que siempre es mejor empujar que tirar.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS para hombros, brazos y zona lumbar

	Inclinado hacia delante, de pie, con la espalda recta, el otro brazo cuelga recto, hágase oscilar el brazo de delante atrás; de un lado a otro y en círculos gradualmente más amplios en los dos sentidos. Repetir 10 veces (delante-detrás, izquierda derecha y circular ambos lados).
	En posición de pie, separar los brazos del cuerpo hasta la altura de los hombros, mantener unos segundos y después llevarlos a la vertical con las palmas enfrentadas. Descender. Repetir 10 veces.
	Llevar el brazo a la horizontal anterior, empujar con la otra mano el codo hacia el hombro, como si se quisiera rascar la espalda. Mantener la posición 20 segundos. Repetir lo mismo con el otro brazo. Repetir 1 vez (cada lado).
	En posición de pie, colocar un brazo por encima y detrás de la cabeza, el otro por abajo y detrás de la espalda, coger un bastón o un paño y llevarlo de arriba abajo (como si fuera para secarse la espalda). Cambiar la posición de las manos. Repetir 10 veces (cada lado).
	Flexione una rodilla y manténgala por el pie, estirando así el cuádriceps de esa extremidad. Mantener durante 15 segundos. Repetir 1 vez (cada lado).
	En posición de pie, lateralizar la espalda hacia un lado. Mantener durante 30 segundos Haga lo mismo al otro lado. Repetir 1 vez (cada lado).
	En posición de pie y con los pies paralelos. Flexionar al máximo las rodillas inclinando el tronco hacia delante hasta tocar el suelo con la punta de los dedos. Volver a la posición inicial. Repetir 15 veces.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Servicio Riojano de Salud

RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LA Movilización de Pacientes



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Servicio Riojano de Salud
Hospital San Pedro, C/Piqueras 98
26006 Logroño
Tel.: 941298399

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org

