

## TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN DE PACIENTES. PRINCIPIOS BÁSICOS.

E 03

**MANIPULACION DE PACIENTES:** Son las tareas de movilización que requieren el levantamiento; traslado y cambio de posición de los pacientes.

**RIESGO DE SOBRESFUERZO:** Originado por un desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad física del trabajador, así como por una falta de información o formación del personal que manipula pacientes.

### CUANDO NOS DISPONEMOS A REALIZAR UNA MOVILIZACIÓN DEBEMOS VALORAR DIFERENTES ASPECTOS

1. Observar el peso de la persona a movilizar, si existe necesidad de ayuda de compañeros o del empleo de medios mecánicos. (sillas de ruedas, carros, camillas, grúas, etc.)
2. Observar la disponibilidad de espacio y material necesario para la movilización.
3. Conocer la movilización a realizar y como realizarla. La técnica debe de aportar seguridad tanto para el personal como para el paciente.
4. Las movilizaciónes se realizaran sobre estructuras firmes y estables.
5. Evitar torsiones sobre tronco y caderas, así como otros movimientos nocivos y perjudiciales.
6. Preparar el área y medios mecánicos o utillaje que necesite.
7. Antes de mover a un paciente, conocer por dónde cogerlo, según su enfermedad o lesión y grado de dependencia.
8. Pedir la colaboración de la persona a movilizar:
  - a. Si el grado de dependencia o la patología lo permiten, aprovechar la colaboración de la persona a movilizar.
  - b. Explicar previamente el movimiento que se quiere realizar; solicitar su colaboración y facilitarle instrucciones concretas.
  - c. Dar órdenes claras y precisas que sean comprensibles, esto lo motivará en algunos casos a su rehabilitación y nos ahorraremos esfuerzos.
9. Solicitar ayuda a un compañero:
  - a. Si las circunstancias y el análisis así lo requieren.
  - b. Si el paciente es totalmente dependiente.
  - c. Si el peso es excesivo.
  - d. Si no es posible el uso de medios mecánicos.

### PRINCIPIOS BASICOS PARA LA MOVILIZACIÓN DE PACIENTES

Cualquier tipo de operación de movilización manual, aún en los casos en que se empleen dispositivos de ayuda, requiere la aplicación de varios principios.

#### 1. En caso necesario, solicite siempre la ayuda:

##### De otra persona:

Cuando la movilización sea pesada o difícil solicitar la ayuda de otra persona. Las operaciones de movilización manual de pacientes inmovilizados deben ser realizadas por varios asistentes (al menos dos).

Recuerde: antes ajuste la cama o la camilla a su altura. Camas y camillas permiten adecuar la altura para evitar flexiones innecesarias de la espalda.



### Dispositivos específicos:

Si es necesario, se pueden emplear los dispositivos específicos de ayuda para tales casos: como las sábanas y tablas deslizantes, tabla giratoria para los pies, cinturón ergonómico, etc.

Se emplearán también medios mecánicos; se recomienda el aprendizaje previo a su uso, silla de ruedas, carros, camas y camillas regulables en altura, grúas, barra trapezoidal, etc.



### 2. Antes de emprender cualquier operación de movilización manual del tipo que sea, el asistente debe colocarse lo más cerca posible del paciente y adoptar una postura correcta

Mantener la espalda recta, contraer los glúteos y los músculos abdominales para mantener la pelvis en posición correcta, las piernas flexionadas y ligeramente separadas con una amplitud igual a la anchura de los hombros y con un pie un poco avanzado en la dirección en la que se vaya a efectuar el giro. Utilizar siempre los músculos de las piernas para levantarse y moverse.



### 3. Antes de emprender cualquier operación de movilización manual, explique al paciente el procedimiento que va a seguir y anímele a que coopere en la medida de lo posible.

Con ello sale beneficiado el paciente, ya que le permite mejorar su tropismo muscular, pero también el asistente, puesto que si el paciente es capaz de moverse solo, por muy poco que sea, hará algunas operaciones por sí mismo, y la función del asistente se limitará a dirigir sus movimientos



### 4. Mantenga bien agarrado al paciente durante las operaciones de movilización manual

No sujete nunca al paciente sólo con los dedos; hágalo con toda la mano y procure localizar las zonas que le permitan agarrarlo de forma segura. Sujete al paciente por la región pélvica, la cintura o las escápulas, nunca por los brazos o las piernas. En ocasiones, será necesario agarrarle por los pantalones del pijama o, incluso mejor, utilizar dispositivos específicos de ayuda, como los cinturones con asideros.

Recuerde: Sostener al paciente con los antebrazos manteniendo los brazos cerca del cuerpo, con ello, se desplaza menos el centro de gravedad y se requiere menos esfuerzo.



### 5. Lleve ropa y calzado adecuados.

Es importante utilizar ropa de trabajo que no limite el movimiento.

Calzado que sujete y proteja al pie en el caso de caída de un objeto y con suela antideslizante. No se recomienda el uso de zapatos de tacón alto, ni zuecos.