

## TÈCNiques DE MOBILITZACIÓ DE PACIENTS PRINCIPIS BÀSICS

E 03

**MANIPULACIÓ DE PACIENTS:** Són les tasques de mobilització que requereixen l'alçament; trasllat i canvi de posició dels pacients.

**RISC DE SOBRESFORÇ:** Originat per un desequilibri entre les exigències de la tasca i la capacitat física del treballador, així com per una falta d'informació o formació del personal que manipula els pacients.

### QUAN ENS DISPOSEM A REALITZAR UNA MOBILITZACIÓ HEM DE VALORAR DIFERENTS ASPECTES

1. Observar el pes de la persona a mobilitzar, si hi ha necessitat d'ajuda de companys o de l'ús de mitjans mecànics (cadires de rodes, carros, lliteres, grues, etc.)
2. Observar la disponibilitat d'espai i material necessari per a la mobilització.
3. Conèixer la mobilització a realitzar i com realitzar-la. La tècnica ha d'aportar seguretat tant per al personal com per al pacient.
4. Les mobilitzacions s'han de realitzar sobre estructures fermes i estables.
5. Evitar torsions sobre tronc i malucs, així com altres moviments nocius i perjudicials.
6. Preparar l'àrea i els mitjans mecànics o l'utilitatge que siga necessari.
7. Abans de moure un pacient, conèixer per on agafar-lo, segons la seua malaltia o la lesió i grau de dependència.
8. Demanar la col·laboració de la persona a mobilitzar:
  - a. Si el grau de dependència o la patologia ho permeten, aprofitar la col·laboració de la persona a mobilitzar.
  - b. Explicar-li prèviament el moviment que es vol realitzar; sol·licitar la seua col·laboració i facilitar-li instruccions concretes.
  - c. Donar ordres clares i precises que siguen comprensibles, açò el motivarà en alguns casos a la seua rehabilitació i ens estalviarem esforços.
9. Sol·licitar ajuda a un company:
  - a. Si les circumstàncies i l'anàlisi així ho requereixen.
  - b. Si el pacient és totalment dependent.
  - c. Si el pes és excessiu.
  - d. Si no és possible l'ús de mitjans mecànics.

### PRINCIPIS BÀSICS PER A LA MOBILITZACIÓ DE PACIENTS

Qualsevol tipus d'operació de mobilització manual, encara en els casos en què s'empren dispositius d'ajuda, requereix l'aplicació de diversos principis.

#### 1. En cas necessari, sol·liciteu sempre l'ajuda:..

##### D'una altra persona:

Quan la mobilització siga pesada o és difícil sol·licitar l'ajuda d'una altra persona. Les operacions de mobilització manual de pacients immobilitzats han de ser realitzades per diversos assistents (almenys dos)..

Recordeu: abans d'ajustar el llit o la llitera a la seua altura. Els llits i les lliteres permeten adequar l'altura per a evitar flexions innecessàries de l'esquena



## Dispositius específics:

Si és necessari, es poden emprar els dispositius específics d'ajuda per a tals casos: com els llençols i taules lliscants, taula giratòria per als peus, cinturó ergonòmic, etc..

S'empraran també mitjans mecànics; es recomana l'aprenentatge previ al seu ús, cadira de rodes, carros, llits i lliteres regulables en altura, grues, barra trapezoïdal, etc.



## 2. Abans d'emprendre qualsevol operació de mobilització manual del tipus que siga, l'assistent ha de col·locar-se el més prop possible del pacient i adoptar una postura correcta

Mantindre l'esquena recta, contraure els glutis i els músculs abdominals per a mantindre la pelvis en posició correcta, les cames flexionades i lleugerament separades amb una amplitud igual a l'amplària dels múscles i amb un peu un poc avançat en la direcció en què es vaja a efectuar el gir. Utilitzar sempre els músculs de les cames per a alçar-se i moure's..



## 3. Abans d'emprendre qualsevol operació de mobilització manual, explique al pacient el procediment que seguirà i anime-li que coopere en la mesura que siga possible..

Amb això ix beneficiat el pacient, ja que li permet millorar el seu tropisme muscular, però també l'assistent, ja que si el pacient és capaç de moure's només, per molt poc que siga, farà algunes operacions per si mateix, i la funció de l'assistent es limitarà a dirigir els seus moviments



## 4. Mantinga ben agafat el pacient durant les operacions de mobilització manual

No subjecte mai el pacient només amb els dits; faça-ho amb tota la mà i procure localitzar les zones que li permeten agafar-ho de forma segura. Subjecte el pacient per la regió pelviana, la cintura o les escàpules, mai pels braços o les cames. De vegades, serà necessari agafar-li pels pantalons del pijama o, inclús millor, utilitzar dispositius específics d'ajuda, com els cinturons amb agafadors.

Recorde: Sostindre el pacient amb els avantbraços mantenint els braços prop del cos, amb això, es desplaça menys el centre de gravetat i es requereix menys esforç.



## 5. Porte roba i calçat adequats.

És important utilitzar roba de treball que no limite el moviment.

Calçat que subjecte i protegisca al peu en el cas de caiguda d'un objecte i amb sola antilliscant.

No es recomana l'ús de sabates de tacó alt, ni socs.