

MECÁNICA CORPORAL Y TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN DE PACIENTES

DOCENTE SANDRA DUQUE



MECÁNICA CORPORAL

Describe una serie de pautas encaminadas al uso eficiente, coordinado y saludable del cuerpo, dirigidas a movilizar los pacientes y a llevar a cabo las actividades que entrañen un especial riesgo de lesiones músculo esqueléticas en el trabajo reduciendo así la energía requerida para moverse y mantener el equilibrio, evitando la fatiga innecesaria y la aparición de lesiones.



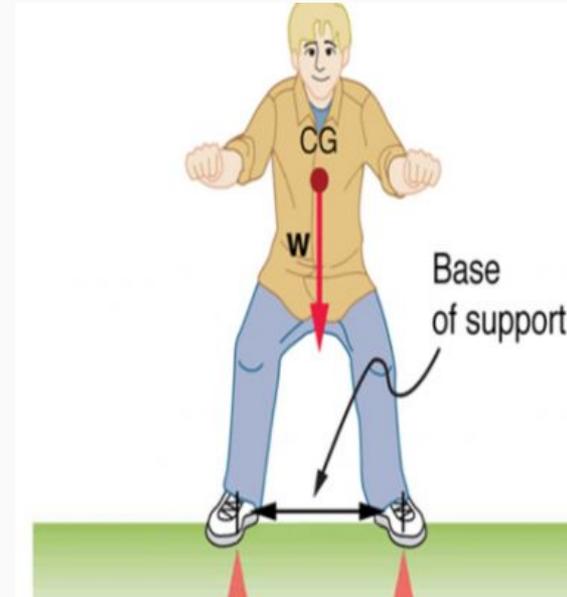
PRINCIPIOS DE LA MECÁNICA CORPORAL

- Es importante conservar nuestro centro de gravedad bajo, flexionando la cadera y rodillas y evitando flexionar el tronco. De esta forma, se distribuye el peso de forma uniforme entre la mitad superior e inferior del cuerpo y se mantiene mejor el equilibrio.



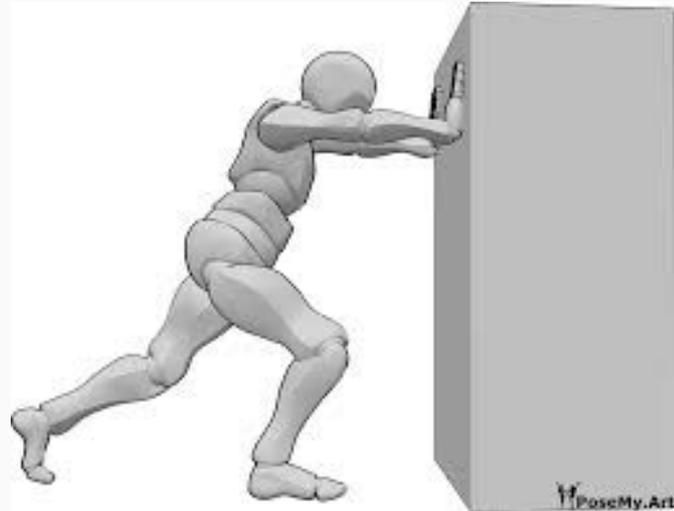
PRINCIPIOS DE LA MECÁNICA CORPORAL

- Apoyarse sobre una base amplia, separando los pies a la altura de los hombros, proporciona estabilidad lateral y descende el centro de gravedad.
- Cuando una actividad requiera de esfuerzo físico, trate de usar tantos músculos o grupos de músculos como le sea posible.



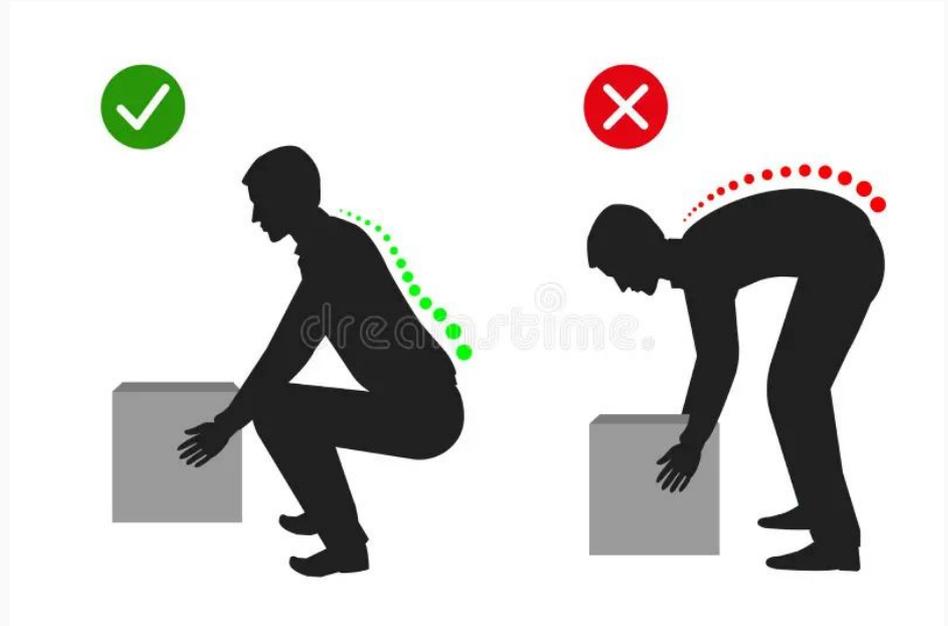
PRINCIPIOS DE LA MECÁNICA CORPORAL

- Tirar o deslizar un objeto requiere menor esfuerzo que levantarlo.
- Para empujar un objeto aumentar la base de sustentación moviendo hacia delante un pie. Usar en la medida de lo posible carros que faciliten el desplazamiento.
- Utilizar el peso del propio cuerpo como fuerza para tirar o empujar, balanceando el peso sobre los pies.



PRINCIPIOS DE LA MECÁNICA CORPORAL

- Es mejor levantar cargas doblando las piernas que utilizar los músculos de la espalda, acercando el peso lo máximo posible al cuerpo,



RECOMENDACIONES

- Vestuario que permita emplear una mecánica corporal correcta (ropa holgada que no limite el rango articular en los movimientos).
- Emplear protecciones físicas en caso de ser necesarias.
- Calzado cómodo de tacón bajo, antideslizante, evitando el uso de zuecos abiertos.
- Organizar cuidadosamente el desplazamiento o cambio de sitio.
- Conocer la patología del paciente para tener en cuenta los cuidados específicos. Ej.: no traccionar del hombro hemipléjico, no provocar una excesiva rotación externa en la prótesis de cadera, etc.

PROCEDIMIENTO

- Preparar el espacio físico en el que se realizará la actividad.
- Cuando la realización de la tarea supone algún riesgo para el paciente o trabajador, hay que solicitar la ayuda de otro profesional.
- Comprobamos si es necesario colocar elementos de seguridad



PROCEDIMIENTO

- Pedimos colaboración de la persona en la medida de sus posibilidades.
- En la manipulación de paciente totalmente dependiente será necesario realizar la actividad con otros compañeros.
- Acomodar la zona de trabajo a nivel de la cintura y mantener el cuerpo cerca de esa zona. Ajustar la altura de las camas si fuese posible para evitar estiramientos y tensiones.
- Empezar cualquier movimiento con una alineación corporal correcta. A partir de aquí, intentar seguir la secuencia fisiológica de movimiento del paciente para que éste colabore. Paso de supino a lateral, posterior sedestación y finalmente bipedestación.



MOVILIZACIÓN DEL PACIENTE

