

Técnicas de movilización

La acción de movilizar, trasladar o el mismo hecho de realizar la higiene, implica el contacto físico con la persona que, en gran parte de los casos se siente invadida por alguien que no reconoce, por lo que tenemos que crear un ambiente adecuado antes de actuar. Debemos de adecuarnos para que el resultado sea óptimo, y no suponga una barrera física y/o psicológica que impida la atención a realizar.

***Siempre, antes de iniciar cada actuación, EXPLICAR a la persona todo aquello que se va a hacer y DEJAR EL TIEMPO necesario para que la persona se habitúe y acepte la actuación.**

Reglas básicas para la persona cuidadora para una buena movilización:

- Trabajar con la espalda recta, piernas con las rodillas flexionadas y separando las piernas para ampliar la base de apoyo.
- Al sujetar o ayudar a mover a una persona, tenemos que separar los pies, colocando uno delante y el otro detrás, lo cual facilita un movimiento de balanceo que ayudará a levantar la persona cuidada, pero usando nuestro cuerpo como contrapeso.
- Colocar nuestro cuerpo lo más cerca posible de la persona atendida y a una altura adecuada.
- Formas adecuadas para sujetar y/o acompañar: de los hombros, pasando los brazos por debajo de las axilas, por la cintura, por las caderas y por los antebrazos.
- Realizar movimientos lentos, uniformes y constantes, sin dar sacudidas bruscas ni tirones.

1. Movilización del paciente con sábana entremetida

Doblar una sábana por la mitad del largo "sábana entremetida" y se colocará en la cama, sobre la sábana bajera pero debajo del paciente, abarcando desde los hombros hasta los muslos. Procurar que la entremetida y las otras sábanas, estén bien estiradas y lisas. Las arrugas pueden dañar a la persona encamada.

• Paciente no colaborador

Es conveniente trabajar dos personas, una a cada lado de la cama de la persona. Se retirará la almohada de la persona encamada. Si es posible, se colocará la persona con las piernas separadas y con las rodillas flexionadas. Las dos personas, una a cada lado, han de sujetar a la vez la "sábana

entremetida" por su extremo correspondiente, levantando y tirando a la vez hacia la posición deseada.



• Paciente colaborador

Colocarse a un lado de la cama. Pasar nuestros brazos por debajo de las caderas del paciente y hacer fuerza ayudando a la persona, a la vez que éste colabora haciendo fuerza con sus propios



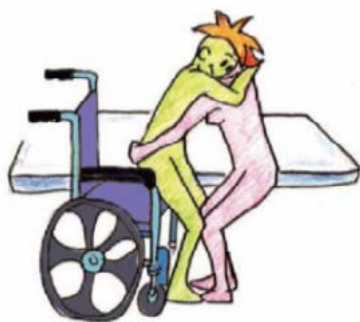
Técnicas de movilización

brazos y piernas, hasta lograr el desplazamiento deseado.



2. Movilización del paciente de cama a silla de ruedas

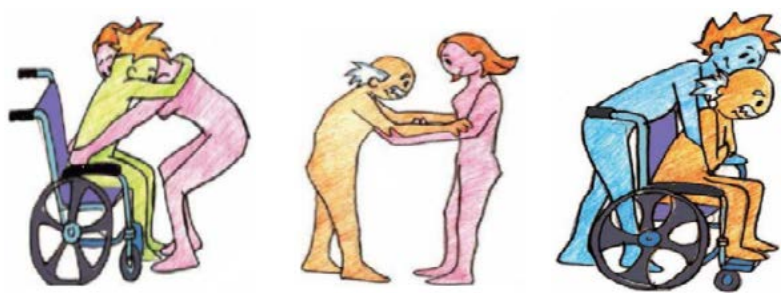
Colocar la silla de ruedas a un lado de la cama frenando las ruedas de la silla. Acercamos la persona al borde de la cama, dejándolo sentado con las piernas hacia fuera. Colocarse en frente del paciente con nuestras rodillas flexionadas, las piernas separadas y ponemos un pie un poco más adelante que el otro (para facilitar movimiento basculante). Colocar los brazos de la persona en nuestros hombros o espalda (nunca sujetándose de nuestro cuello), a la vez que rodeamos su cintura con los brazos, se le levanta y se realiza un giro en bloque hacia la silla, donde se le colocará sentado.



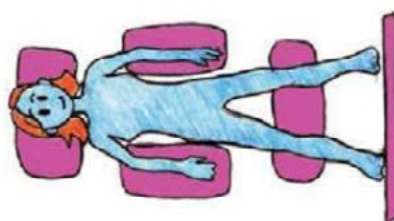
3. Movilización del paciente de la silla de ruedas a su asiento habitual y de sentado a de pie

Colocar la silla de ruedas perpendicular al asiento habitual, frenando la silla y retirando los reposapiés y el reposabrazos del lado cercano a su asiento. Colocarse en frente del paciente con la espalda recta, las piernas flexionadas y los pies

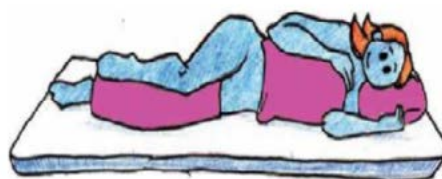
separados, colocando un pie delante del otro. Frenar las piernas del paciente con las nuestras (frente a frente). Rodear con nuestros brazos por su cintura, a la vez que con un movimiento seco y continuo se le despegar de la silla de ruedas y se le gira en bloque para dejarle sentado en su asiento. Colocar los antebrazos debajo de los del paciente para que le sirvan de agarre. Colocarle bien sentado con la espalda recta y las nalgas atrás, para lo cual, si es necesario, moverlo abrazándolo por detrás, pasando nuestros brazos por debajo de sus hombros y, a ser posible, sujetándonos las manos para así ayudar a impulsar su cuerpo hacia el respaldo de la silla. Usar cojines y/o cinturón si fuera necesario.



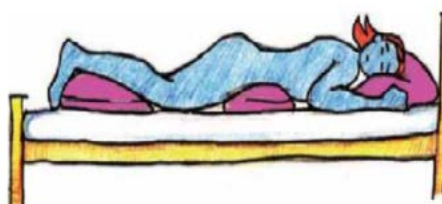
4. Colocación de cojines para evitar úlceras de presión en la cama:



Boca arriba



De lado



Boca abajo