

Tècniques de mobilització

L'acció de mobilitzar, traslladar o el mateix fet de realitzar la higiene, implica el contacte físic amb la persona que, en gran part dels casos se sent envaïda per algú que no reconeix, per la qual cosa hem de crear un ambient adequat abans d'actuar. Hem d'adequar-nos perquè el resultat siga òptim, i no supose una barrera física i/o psicològica que impedisca l'atenció a realitzar.

***Sempre, abans d'iniciar cada actuació, EXPLICAR a la persona tot allò que es farà i DEIXAR EL TEMPS necessari perquè la persona s'habitue i accepte l'actuació.**

Regles bàsiques per a la persona cuidadora per a una bona mobilització:

- Treballar amb l'esquena recta, cames amb els genolls flexionats i separant les cames per a ampliar la base de suport.
- En subjectar o ajudar a moure a una persona, hem de separar els peus, col·locant un davant i l'altre darrere, allò facilita un moviment de balanceig que ajudarà a alçar la persona cuidada, però usant el nostre cos com a contrapés.
- Col·locar el nostre cos el més a prop possible de la persona atesa i a una altura adequada.
- Formes adequades per a subjectar i/o acompanyar: dels muscles, passant els braços per davall de les axil·les, per la cintura, pels malucs i pels avantbraços.
- Realitzar moviments lents, uniformes i constants, sense donar sacsejades brusques ni estirades.

1. Mobilització del pacient amb llençol entremés

Doblegar un llençol per la meitat del llarg "llençol entremés" i es col·locarà en el llit, sobre el llençol baixera però davall del pacient, abastant des dels muscles fins a les cuixes. Procurar que l'entremesa i els altres llençols, estiguen ben estirades i llises. Les arrugues poden danyar a la persona enllitada.

• Pacient no col·laborador

És convenient treballar dues persones, una a cada costat del llit de la persona. Es retirarà el coixí de la persona enllitada. Si és possible, es col·locarà la persona amb les cames separades i amb els genolls flexionats. Les dues persones, una a cada costat, han de subjectar alhora el "llençol entre-

més" pel seu extrem corresponent, alçant i tirant alhora cap a la posició desitjada.



• Pacient col·laborador

Col·locar-se a un costat del llit. Passar els nostres braços per davall dels malucs del pacient i

11 Tècniques de mobilització

fer força ajudant a la persona, alhora que aquest col·labora fent força amb els seus propis braços i cames, fins a aconseguir el desplaçament desitjat.



2. Mobilització del pacient de llit a cadira de rodes

Col·locar la cadira de rodes a un costat del llit frenant les rodes de la cadira. Acostem la persona a la vora del llit, deixant-lo assegut amb les cames cap a fora. Col·locar-se davant del pacient amb els nostres genolls flexionats, les cames separades i posem un peu una mica més endavant que l'altre (per a facilitar moviment basculant). Col·locar els braços de la persona en els nostres muscles o esquena (mai subjectant-se del nostre coll), alhora que envoltem la seua cintura amb els braços, se li alça i es realitza un gir en bloc cap a la cadira, on se li col·locarà assegut.



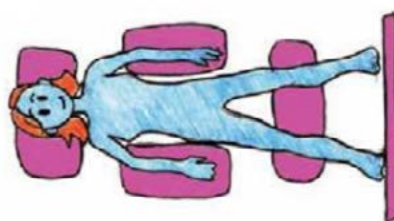
3. Mobilització del pacient de la cadira de rodes al seu seient habitual i d'assegut a dempeus

Col·locar la cadira de rodes perpendicular al seient habitual, frenant la cadira i retirant els reposapeus i el reposabraços del costat pròxim al seu seient.

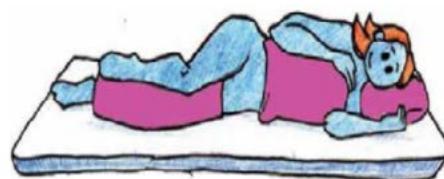
Col·locar-se davant del pacient amb l'esquena recta, les cames flexionades i els peus separats, col·locant un peu davant de l'altre. Frenar les cames del pacient amb les nostres (cara a cara). Envoltar amb els nostres braços per la seua cintura, alhora que amb un moviment sec i continu se li enlaira de la cadira de rodes i se li gira en bloc per a deixar-li assegut en el seu seient. Col·locar els avantbraços davall dels del pacient perquè li servisquen d'agarre. Col·locar-li ben assegut amb l'esquena recta i les natges arrere, per a això, si és necessari, moure-ho abraçant-li per darrere, passant els nostres braços per davall dels seus muscles i, si pot ser, subjectant-nos les mans per a així ajudar a impulsar el seu cos cap al respatler de la cadira. Usar coixins i/o cinturó si fora necessari.



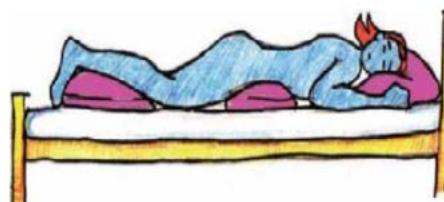
4. Col·locació de coixins per a evitar úlceres de pressió en el llit:



Boca amunt



De costat



Boca avall