

pazienteak mugitzea

2

INFORMAZIO-GIDA



DEFINIZIOAK

Gorputz-mekanika.

Gure gorputzak eguneroko bizitzako jarduera desberdinak egiteko hartzen dituen posturen multzoa izango litzateke. Mugitzerakoan **modu natural batez hartzen ditugun posturak** kontuan hartzen baditugu eta pazienteak manipulatzeko orduan horiek berregiten ahalegintzen bagara, **aurrez finkatuta dituzten postuerei jarraitzeko beren gorputzak duen berezko joerak lagundu egingo digu zeregin horretan.**

HORREKIN LOTURIKO ARRISKU NAGUSIAK

GEHIEGIZKO ESFORTZUAK eta NEKE FISIKOA.

Arrazoiak:

- **Pazienteen ezaugarriak** (pisua, autonomia, tratamenduaren ondoriozko mugak, ustekabeko mugimenduak, eta abar)
- **Beharrezko esfortzu fisikoa** (gorputzaren jarrera garrantzitsua da)
- **Lan-ingurunearen ezaugarriak** (mugimendua burutzeko nahikoa espazio libre, zorua, argiztapena, tenperaturaren baldintzak, eta abar)
- **Jardueraren eskakizunak** (esfortzuen maiztasuna, errehabilitazio-epea, ibili beharreko distantziak, eta abar)
- **Arrisku-faktore indibidualak** (gaitasun fisikoa, arropa-mota, oinetakoak, prestakuntza, aurreko patologiak, eta abar)

BIOLOGIKOAK

Arrazoiak:

- **Pazientearen patologiaren ezaugarriak.**
- Prebentzio-neurriak buruz eta erabili beharreko babes-ekipo indibidualei buruz ezagutzarik ez izatea.

PREBENTZIO-NEURRIAK

Lehen neurri gisa, egiaztatu beti daukazun bitarteko mekaniko eta giza baliabideak. Beste lagun batzuei mugimendu horiek egiten laguntzeko eskatzerik baduzu, egizu.

1. Pazienteen edozein manipulaziotan jarraitu beharreko arau orokorrak:

- **Hasi baino lehen**, ezagutu itzazu pazientearen mugimendu-aukerak eta mugak. **Azal iezaiozu** zein ekintza egingo duzun eta **motibatu ezazu gaixoa ahalik eta gehien saiatu dadin horretan**. Ingresatutako pertsona guztiak ez dira mugitzeko ezgai. Inoiz ez da mugimendu bat aukeratu behar gaixoaren mugimenduak mugatzen baditu, ezta gaizki ulertutako eraginkortasun-arrazoiengatik ere.
- **Saia zaitez mugimenduaz** eta bere gorputzaren ekintzez jabetzen. **Bizkarra zuzen jarri, hankak tolesturik** (hankek egin beharko dute esfortzurik handiena) eta jar itzazu **oinak** bata pazienteari begira eta bestea mugimendua egingo duzun norabidean.
- **Eduki itzazu behar dituzun baliabide guztiak**, bai giza mailakoak eta bai materialak ere, **maniobra egiten hasi aurretik**. **Behar den espazioa libre utzi** eta eragiketa hori egiteko altzariak prest eduki (edozein mobilizazio hasi baino lehen, ziurta ezazu, adibidez, ohea eta/edo aulkia, behar izanez gero, **balaztatuta dagoela**).
- Kontuz ibili pazienteak jarrita eduki ditzakeen **zunda, tantaz tantako, hesgailu** eta abarrekin.
- **Pazientearen ondoezaren araberako arretak kontuan izan: garbitu eskuak eta jantzi eskularruak eta adierazita dauden bestelako Babes Ekipo Indibidualak** (maskarak, mantalak, eta abar).
- **Jantzi arropa eroso eta oinetako egokiak** (irristatze-kontrakoa, itxia eta oinari ongi heltzen diona).
- Ahal duzun neurrian, zaindu pazientearen intimitatea, eta bere oinaze-maila errespetatzeko eta **ustekabeko erreakzio bortitzei aurrea hartzeko**, jarrera aldatzean dituen **erreakzioak arretaz ikusi**.
- Ilkus ezazu beharrezkoa ote den segurtasunerako eta/edo babeserako elementuak jartzea (barandak, burkoak, hankentzako arkua).
- Pazienteak nolabaiteko mugikortasuna lortzen duenean, emazkiozu irakaspen batzuk, bere kabuz altxatu edo aulkitik irten ez dadin, eta laguntzera etortzeko dei dezan. Erorikoak eragotziko dituzu.

Teknika horiek erabiltzerik ez duzunean, eta mendekotasun erabatekoa duten eta pazientearen pisu guztia altxatzea eskatzen duten gaixoak direnean, baliabide mekanikoak erabili beharko dira edo langile gehiagoren laguntza eskatu.

2. Oinarrizko mugimendu batzuen adibideak

Lehenik, eman berri dizkizugun **arau orokor horiek beti bete itzazu.**

2.1 Mendekotasun ertaineko pazienteak

A. Nola eseri ohearen gainean

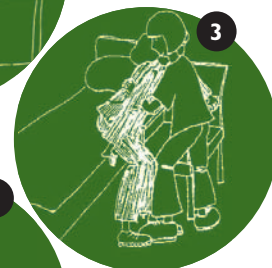
- Ahoz gora etzanda, lagundu belaunak tolestean. Besoa pazientearen garondotik eta belaun azpitik igaro, marrazkian ageri den moduan. (1. irud) Belaunak zuregana jiratzean, pazienteak bere saihsaren gainean jiratuko du. Pazientearen gorputzaren mugimenduak berak lagunduko dizu mugimendua egiten.
- Eraman itzazu hankak ohearen ertzeraino, eta lurrera erortzen utz itzazu. Ahal badu, pazienteak zuzendu egingo da. Pazientea ezin baldin bada besoez baliatu, eutsi zure eskuaz minduta duen aldeko sorbalda, eta aldi berean, pazientearen besaurreri eutsi haren enborraren eta besoaren artean. (2. irud)
- Zaindu itzazu pazientearen gorputz-adarrak, ez dezan mugimendu bortitzik egin (esaterako, lepotik zuri eutsi).

B. Nola altxatu ohearen ertzetik eta nola eseri aulki batean.

- Pazienteak laguntzen ari zaion pertsonaren sorbaldeen gainean jarriko ditu bere eskuak. Pazientea hemiplegikoa baldin bada, eskuak hatzak gurutzatuta elkartuko ditu, eta laguntzen ari zaion pertsonaren garondoari helduko dio.
- Aldakak aurrerantz bultzatuko ditu, oinekin lurra ukitu arte, ohetik ahalik eta hurbilen. (3. irud)
- Lagundu pazienteari zutitzen, haren pelbisa aurrerantz erakarriz, eta beharrezkoa bada, mindutako belauna eta oina finkatu zure belaun eta oinekin. (4. irud)
- Bira txiki bat eginez, pazienteak aulkiari bizkarra emanez jarriko da.
- Eser ezazu gorputz-enborraren goiko aldea aurrerantz makurtuz eta aldakak eta belaunak tolestuz. (5. irud)
- Lagundu pazienteari gorputz-enborra aurrerantz makurtzen, aldakak eta belaunak tolestuz, eta aldi berean, eskuak aldaketatik pazientearen besazpietara eramanez, gorputza aurrerantz erakarriz. Beharrezkoa denean, ezar ezazu zure belaunen artean mindutako belauna, azkarregi tolestu dadila eragozteko.

C. Nola altxatu aulki batetik eta nola eseri ohearen ertzean.

- Pazienteak ahal badu, aulkiaren beso-azpikoetan bermatuz zutituko da, edo laguntzen ari zaion pertsonaren sorbalde eutsiz bestela. Lagundu pazienteari gorputz-enborra aurreratzeko, zutitu dadin. Beharrezkoa bada, zure belaunarekin mindutako belaunari eutsi, eta eskuaz aurrerantz erakarri mindutako aldaka. (6 eta 7. irud)
- Bira txiki bat eginez, jar ezazu pazienteak oheari bizkarra emanez. Lagundu iezaiozu ohearen ertzean esertzen eta hankak ohe gainera igotzen.



2.2 Menpetasuna duten pazienteak.

A. Ohetik aulkira nola altxatu (bi pertsonen artean).

- Altxa ezazu oheburua. Aldi berean, pazientea mugimendu bakar batez mugitu, ohetik aulkira. Esertzean, gure gorputzaren kontrapisuaz baliatu. (8 eta 9. irud)

B. Aulkitik zutitzea.

Hasierako posizioa



1. aukera



2. aukera



C. Ohetik ohatilara aldatzea

- Heldu besarkada modura, pisua gure gorputzera hurbilduz. (10. irud)
- Bizkarra guztiz bertikala eta oinak mugimenduaren norabidean. (11. irud)

3. Bitarteko mekanikoak

Erabil ezazu zure esku dagoen guztia, esaterako, oheburua biraderaz altxatzea, gaixoa zutitu dadila errazteko, eta abar.



Trapezioak



Irristagailuak



Garabiak

BESTE NEURRI BATZUK

- Aldian behin, saiatu zaitez atsedean hartzen, egindako jardueraren arabera. Intentsitate muskular desberdineko eginkizunak txandakatu ditzakezu.
- Zaindu ezazu zure postura eguneroko bizitzan. Egin zure ezaugarri fisikoen araberako luzamenduak eta ariketak.

