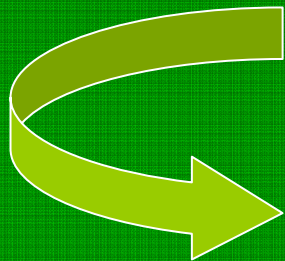




PREVENCIÓN DE LESIONES NORMAS DE HIGIENE POSTURAL

Manipulación de cargas

- Cualquier operación de transporte o de sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, incluyendo el **levantamiento**, el **empuje**, la **colocación**, la **tracción** o el **desplazamiento** de la misma.
- La manipulación manual de cargas puede presentar un **riesgo**, en particular **DORSO-LUMBAR**, especialmente si la carga es **voluminosa**, **pesada**, **difícil de sujetar**, **movimientos inesperados**, **equilibrio inestable**...



**PACIENTE
DEPENDIENTE**

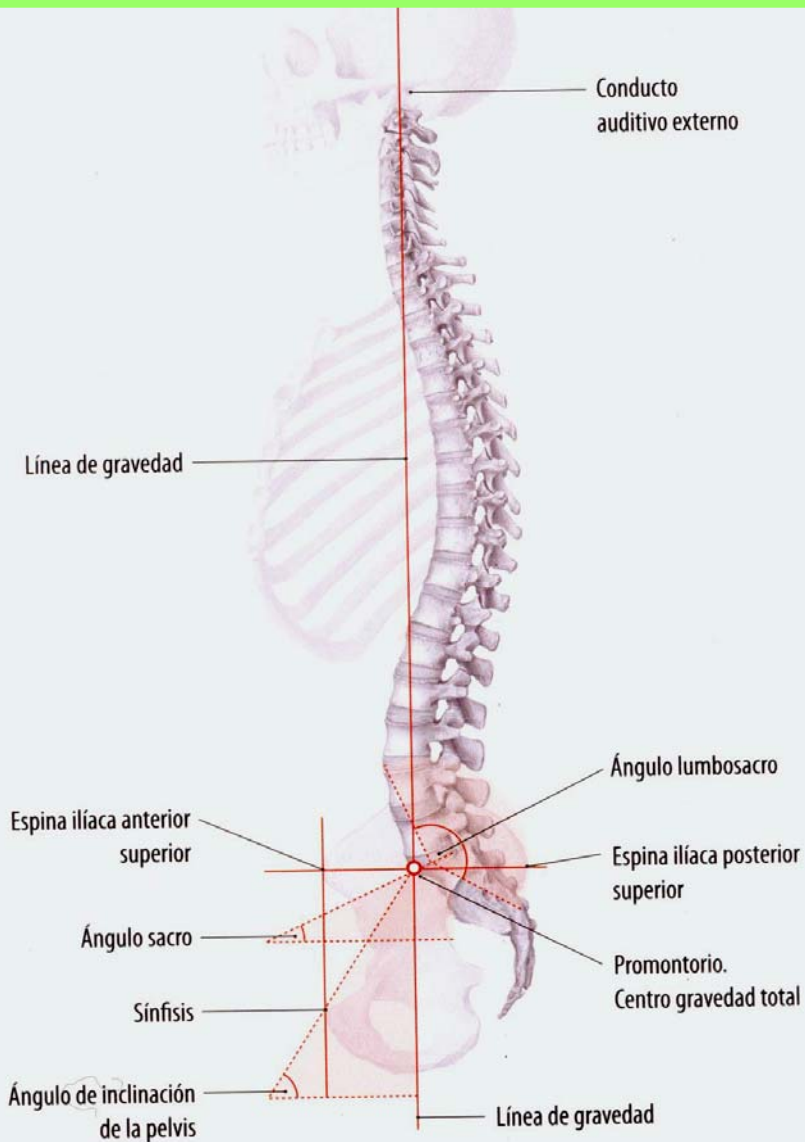
EFECTOS SOBRE LA SALUD

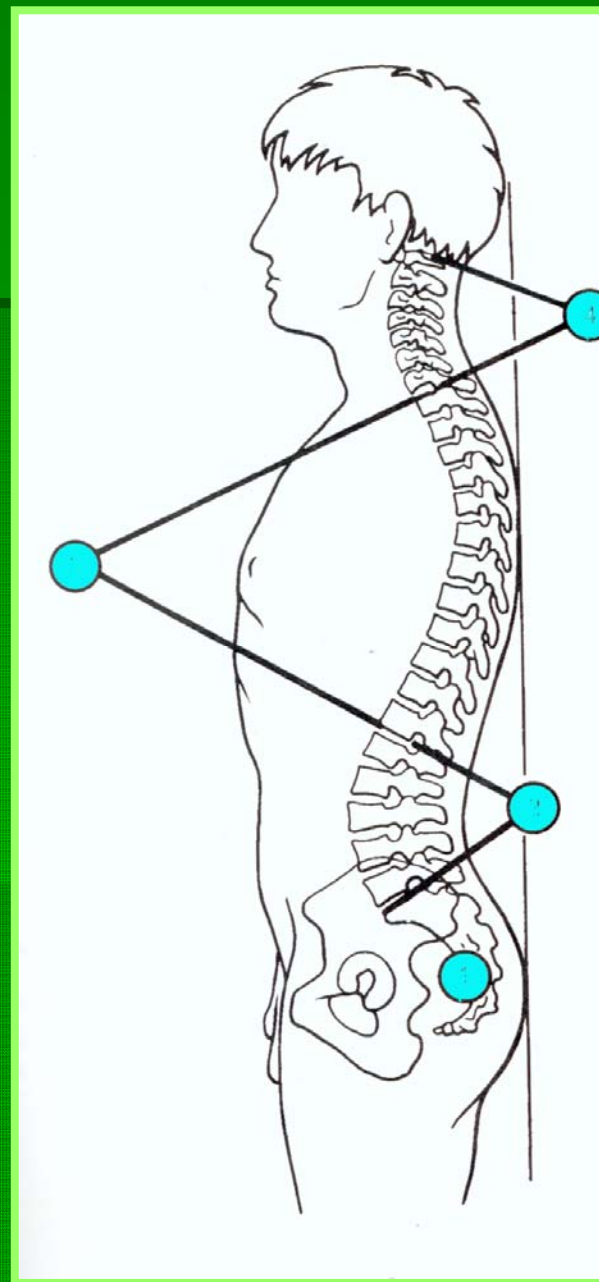
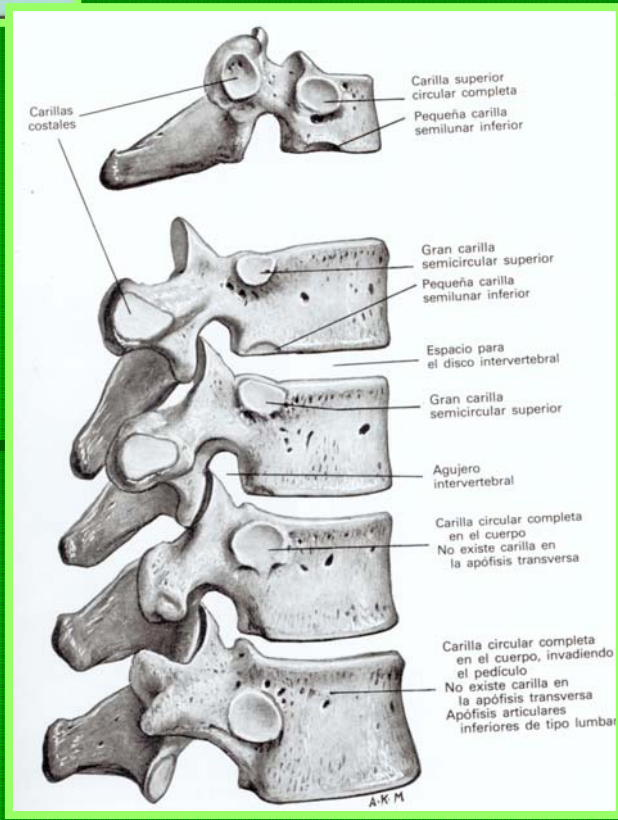
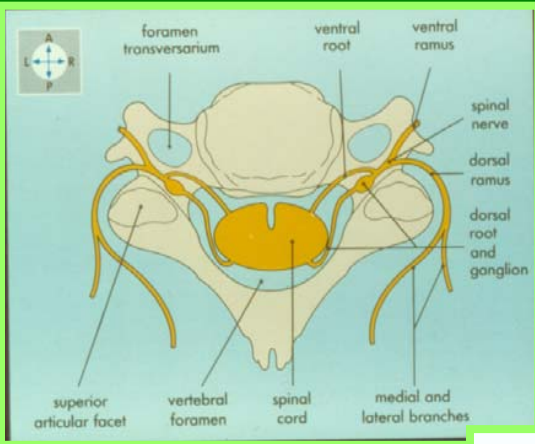
- **Fatiga fisiológica**
- **Alteraciones musculares:** contracturas, calambres y roturas de fibras
- **Alteraciones tendinosas y ligamentosas:** sinovitis, tenosinovitis, roturas, esquinces y bursitis
- **Alteraciones articulares:** artrosis, artritis, hernias discales
- **Alteraciones óseas:** fracturas y fisuras
- **Alteraciones neurológicas:** atrapamientos nerviosos
- **Alteraciones vasculares:** trastornos vasomotores
- **Alteraciones en la pared abdominal:** hernias

PREVENCIÓN DE LESIONES HIGIENE POSTURAL

- FUNCIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL
- ESTRUCTURA DE LA COLUMNA VERTEBRAL
- PATOLOGÍA FRECUENTE COLUMNA VERTEBRAL







PREVENCIÓN DE LESIONES HIGIENE DE COLUMNA VERTEBRAL

Existen una serie de **factores físicos de riesgo** para las lesiones de espalda:

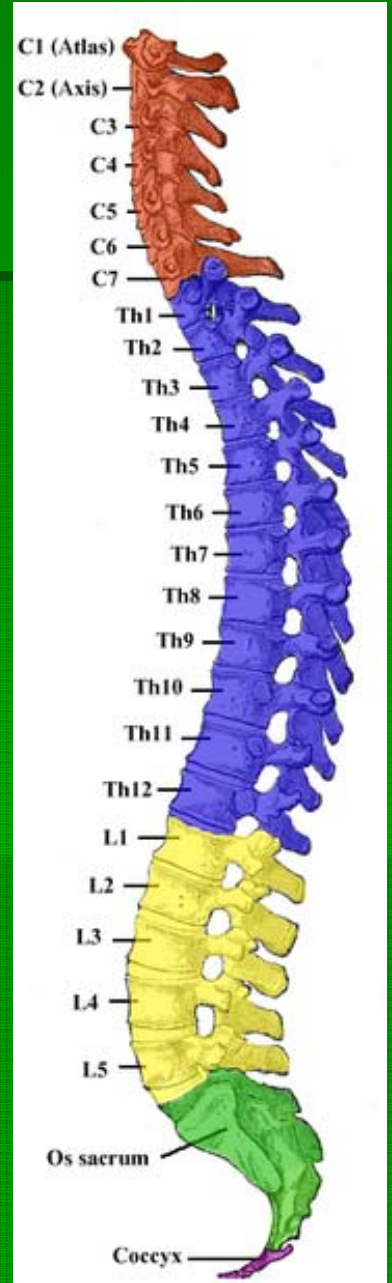
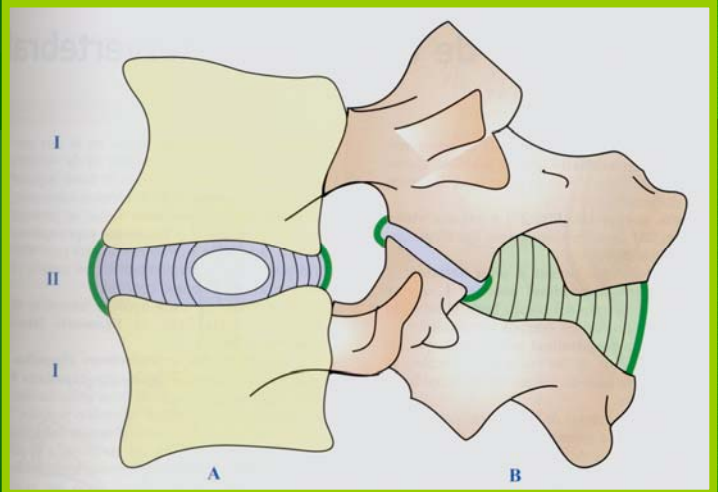


- Manejo de **cargas pesadas** durante un largo periodo de tiempo o repetidamente
- **Mala higiene postural**, estática y/o dinámica

- Movimientos forzados de la espalda con o sin carga

- Debilidad de musculatura abdominal y dorsal.
Sedentarismo

- Movimientos imprevistos del paciente



PREVENCION DE LESIONES HIGIENE DE COLUMNA VERTEBRAL

✓ Cargas pesadas repetidas o durante largos períodos

Levantar cargas (pesos superiores a 3kg.) está relacionado con la producción de trastornos en la columna vertebral. Si al estrés físico de movilización de personas se une la frecuencia de repetición, deducimos el **elevado riesgo para la espalda que supone la movilización de personas dependientes**



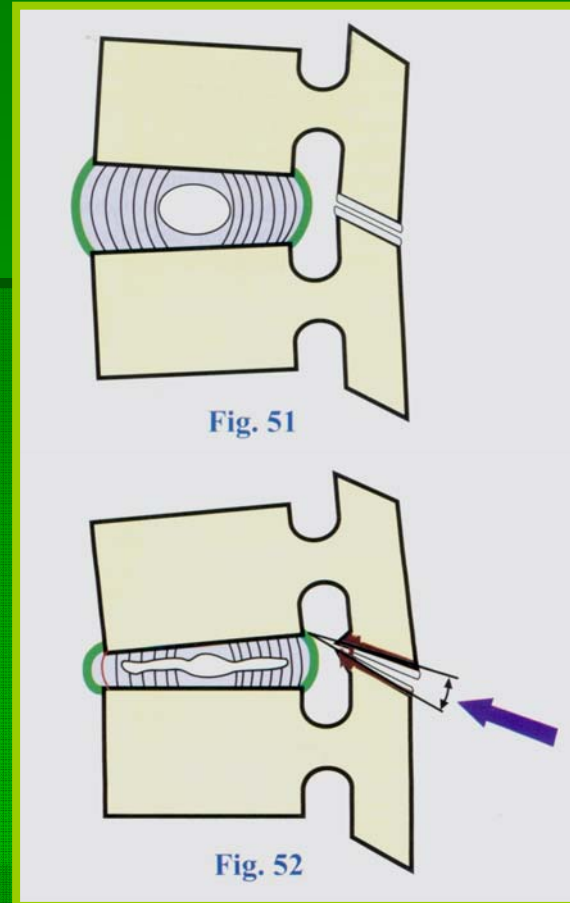
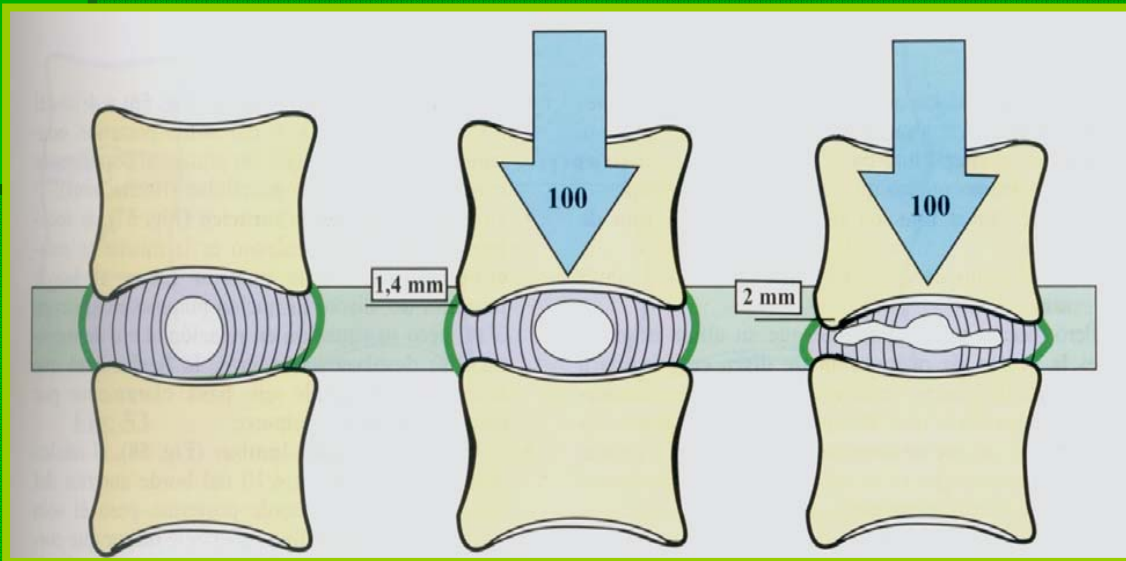
✓ Mala higiene postural

La higiene postural es uno de los principales factores a tener en cuenta no sólo en la movilización de personas, sino también en cualquier manipulación de cargas o esfuerzo.

Las medidas de higiene postural, por sí solas no son suficientes. Deben acompañarse de una reducción del número de movilizaciones y del peso total levantado.

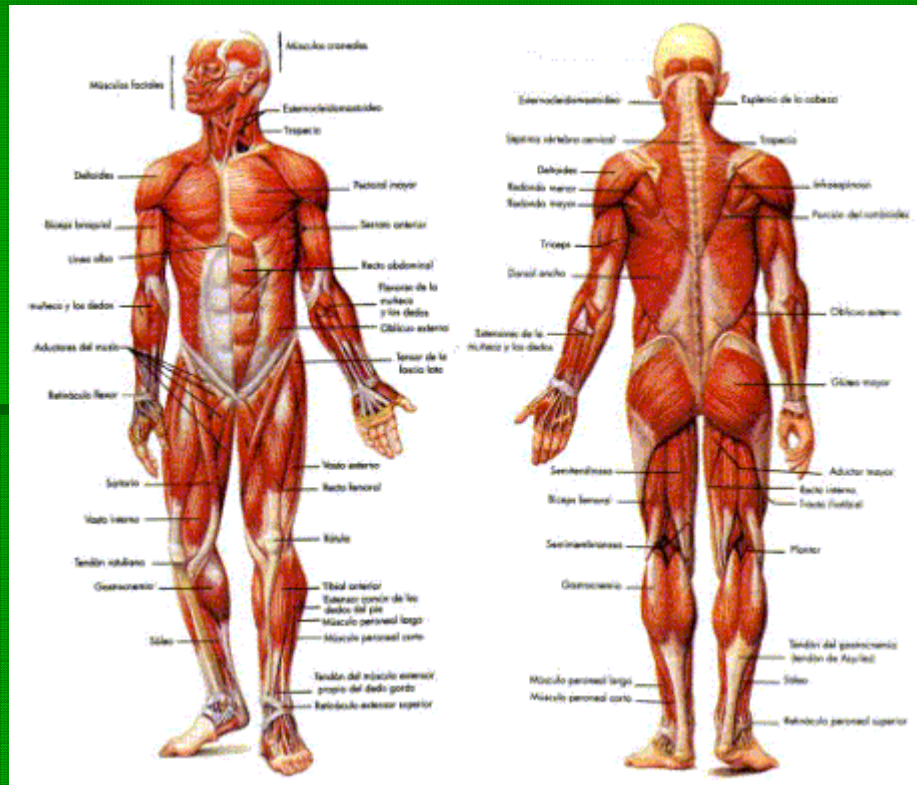
✓ Movimientos forzados de la espalda, con o sin carga

Los movimientos forzados de la columna aumentan el riesgo de padecer lesiones ya que se llevan al límite los mecanismos de compensación y protección.

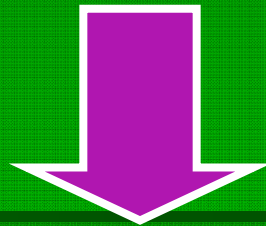


✓ Debilidad de la musculatura dorsal y abdominal. Sedentarismo

La musculatura del tronco tanto anterior como posterior es fundamental para un adecuado funcionamiento de la espalda.



Un entrenamiento para desarrollar la fuerza y la resistencia de la musculatura, resultarán muy útiles para prevenir lesiones



AUTOCUIDADOS

✓ Movimientos imprevistos del dependiente

Estas situaciones se producen con frecuencia en:



Dependientes con demencia o alzheimer



En situaciones de emergencia (intentar evitar un desequilibrio o caída)

- Siempre que sea posible **NO se deben hacer giros** ya que estos aumentan las fuerzas compresivas en la zona lumbar
- Realizar un **buen agarre**
- Intentar **reducir la frecuencia** de manipulación y el transporte de la carga siempre que sea posible. Siempre que sea posible se usarán las **ayudas mecánicas** o se solicitará ayuda a **otras personas.**
- **No inclinar** el tronco, sino manejar las cargas con la espalda derecha y utilizando la musculatura de las piernas

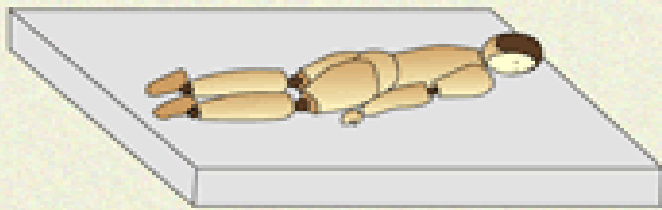
- Intentar **comunicarse** siempre que sea posible con el paciente con el fin de evitar movimientos bruscos o inesperados
- La postura debe de ser lo más **estable** posible para no perder el equilibrio
- Los pavimentos deben de ser regulares, sin discontinuidades que puedan hacer tropezar y permitirán un buen agarre del calzado de forma que se eviten los riesgos de resbalones
- El espacio debe ser suficiente para adoptar una postura cómoda y no impedir una manipulación correcta

NORMAS GENERALES DE HIGIENE POSTURAL

✓ NORMAS GENERALES DE HIGIENE POSTURAL

❖ ACOSTADOS

Debemos dormir boca arriba o de lado con las piernas flexionadas. **¡¡NUNCA BOCA ABAJO!!!** El colchón estará en buen estado



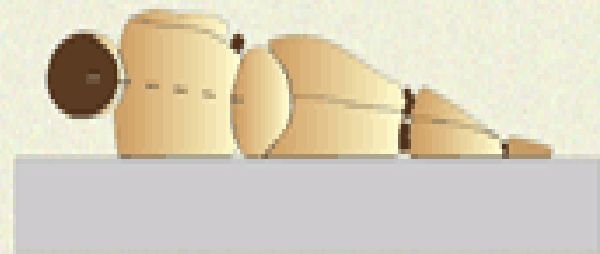
No



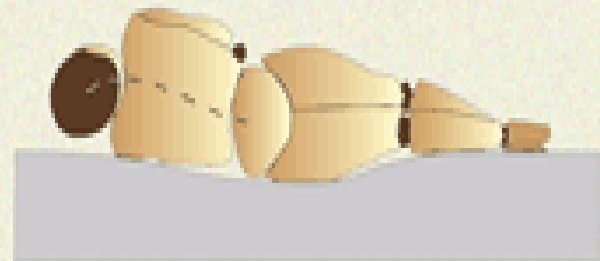
OK



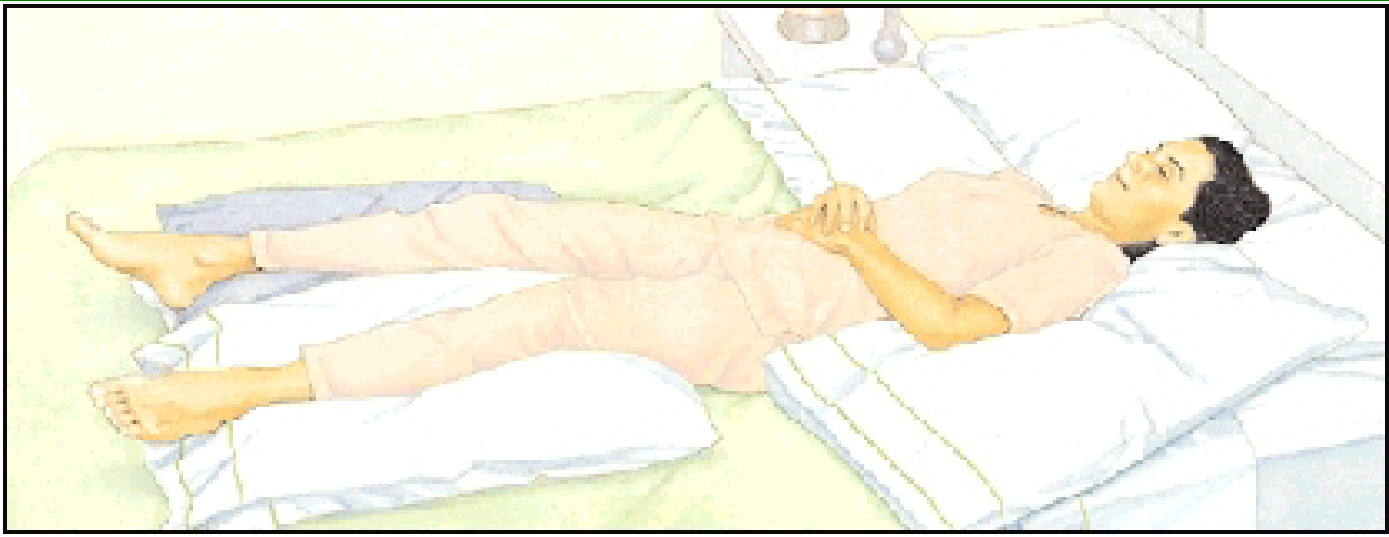
OK



OK



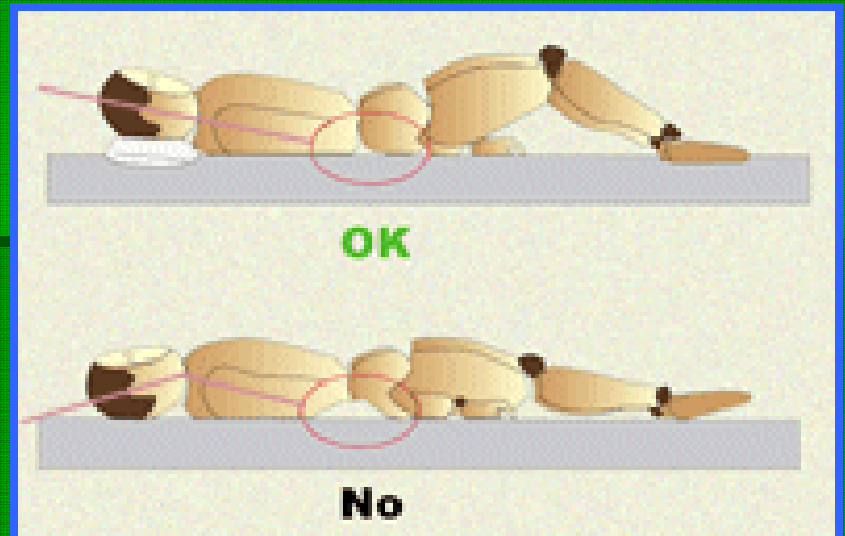
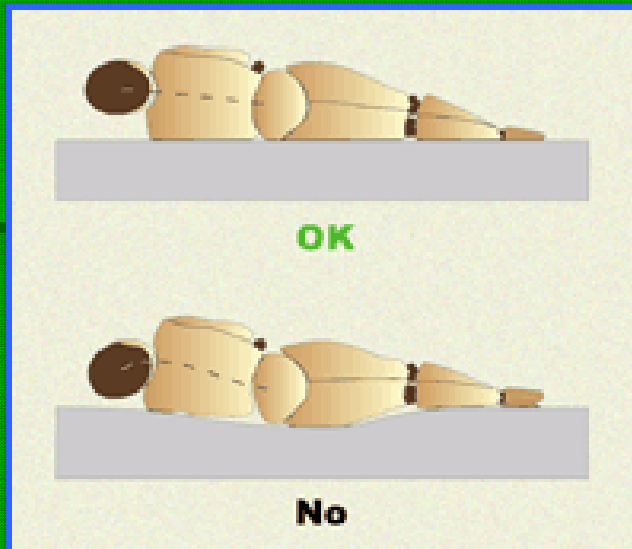
No



Almohada

Características de la almohada:

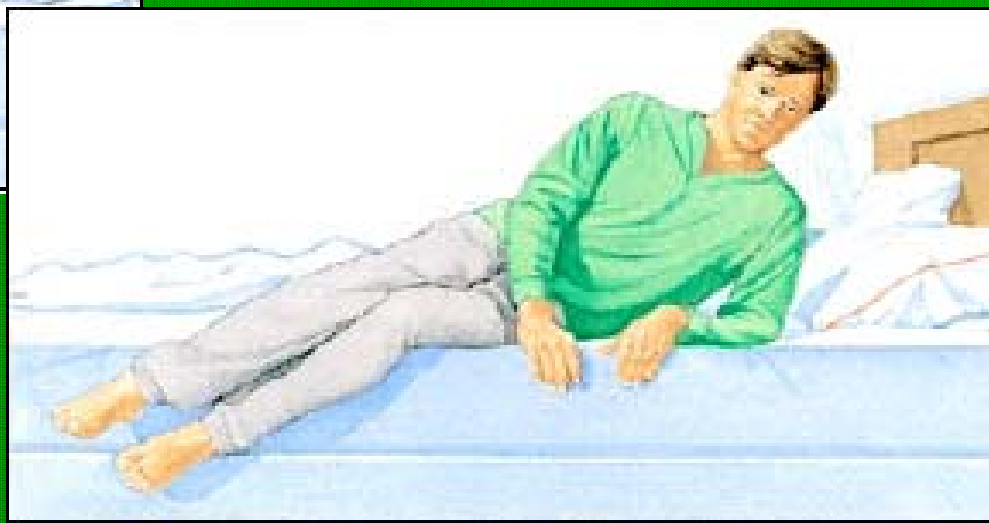
- Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forma con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie.
- Si duerme apoyándose sobre un hombro la almohada gruesa o enrollada debe mantener el cuello en el eje de la columna dorsal asegurándose que no caiga ni rote.



❖ LEVANTARSE DE CAMA

Flexionaremos las rodillas, nos pondremos de lado y nos sentaremos, ayudándonos de los brazos.

No nos levantaremos bruscamente.

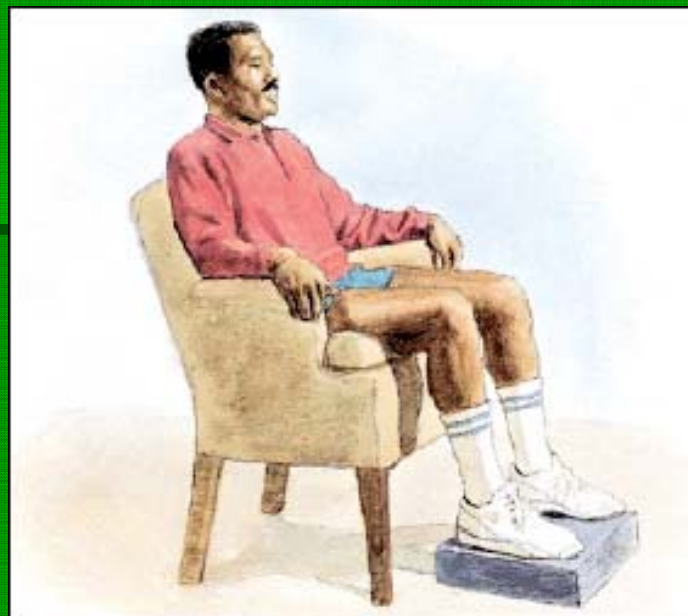


❖ SENTADOS

Debemos sentarnos con la **espalda recta y apoyarnos** en el respaldo (hasta el omóplato)

Caderas y rodillas formarán un ángulo de **90 grados**. Pies apoyados en el suelo

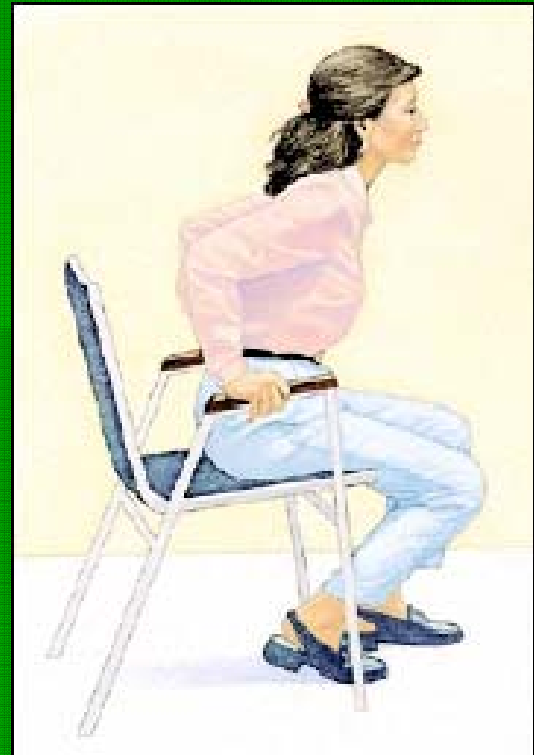
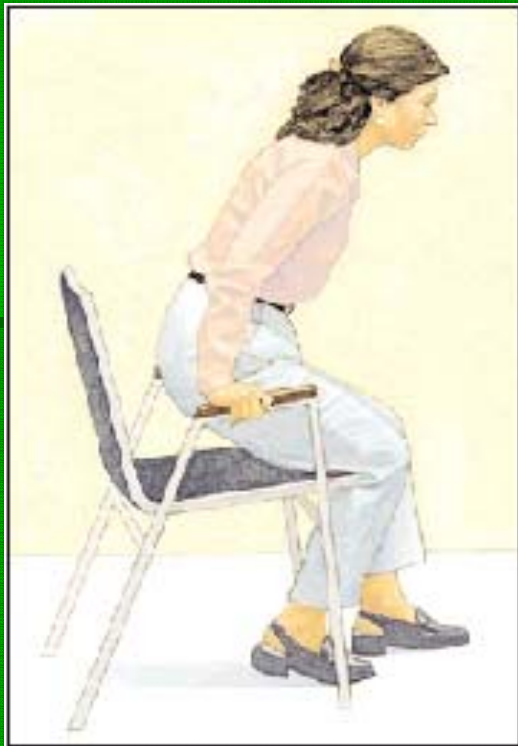
Altura apropiada del asiento, respecto a la mesa y respecto a nuestro cuerpo



❖ LEVANTARSE/SENTARSE

Para levantarnos debemos ayudarnos de nuestros brazos y flexionar el tronco, sin brusquedad.

Para sentarnos, flexionaremos tronco y rodillas, sin dejarnos caer sobre el asiento.

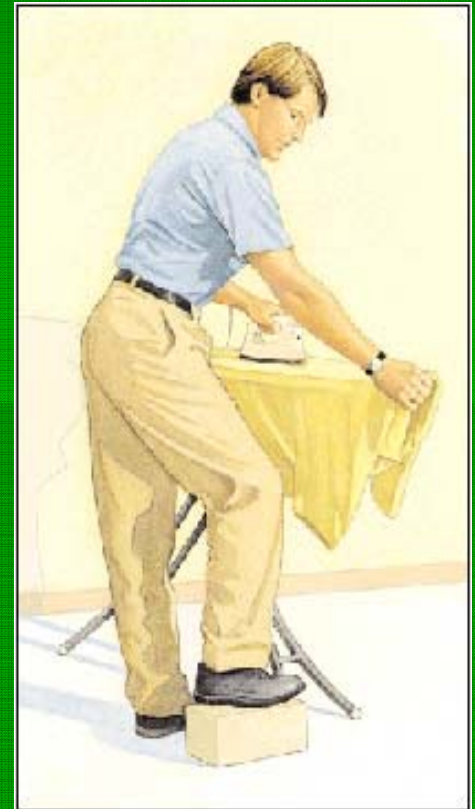
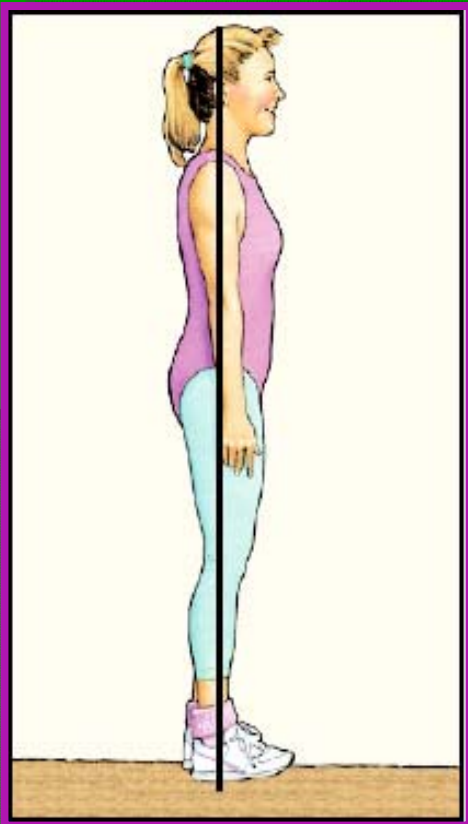


❖ De pie

Evitar estar mucho tiempo de pie. Si tenemos que estarlo, adelantar un pie respecto al otro, repartiendo las cargas.

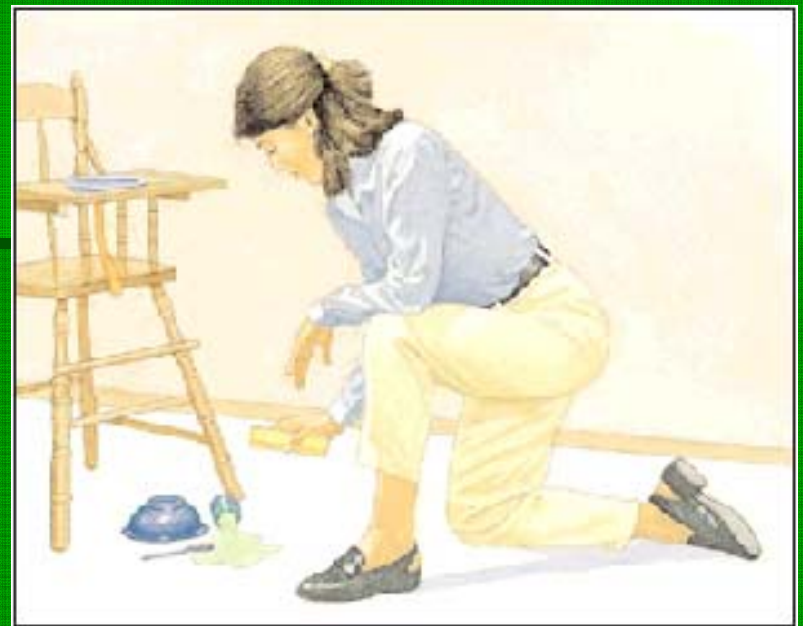
En actividades cortas (aseo personal), flexionaremos rodillas con espalda recta.

Un pequeño escabel puede ayudarnos, subiremos alternativamente los pies.



■ Cómo inclinarse

Estar inclinado es una mala postura para su columna, por lo que la mejor manera de hacerlo, es no hacerlo. Si no tiene mas remedio que mantenerse inclinado, siga estas normas: mientras esté inclinado mantenga siempre sus rodillas flexionadas y apóyese con sus brazos. Si no tiene ningún mueble o pared en el que hacerlo, apoye sus manos en sus propios muslos o rodillas e intente mantener la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, evitando que se doble hacia delante.



■ **Cómo girarse**

Protéjase la espalda al estar parado o al voltearse, ya que si no lo hace bien, podría torcerse la columna

Para voltearse, mueva los pies en vez de girar el cuerpo por la cintura.

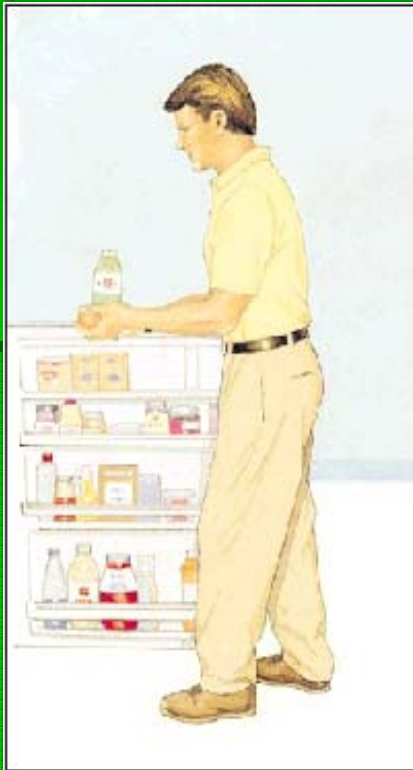
Voltee a la vez las caderas y los hombros

Muévase dando pasos cortos.

Intente girar usando como eje el talón más cercano al lugar adonde se dirige.

Dé un paso adelante al acabar de dar la vuelta.

Mantenga las rodillas relajadas y los músculos del estómago tensos.



❖ CAMINANDO

Caminar con buena postura, cabeza y tronco erguidos.

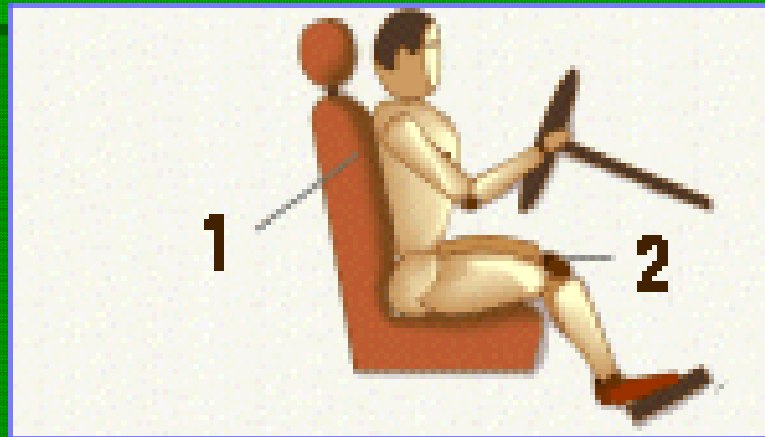
Zapato cómodo de tacón bajo (2-5cm), estable, suela no deslizante para buen agarre

Conducir el coche

- Al ir en coche debe adelantarse el asiento para alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas, y apoyar la espalda en el respaldo.
- Las rodillas deben estar al nivel de las caderas o por encima de ellas.

1. Espalda apoyada en el respaldo

2. Rodillas al nivel de las caderas



Cómo entrar en el coche

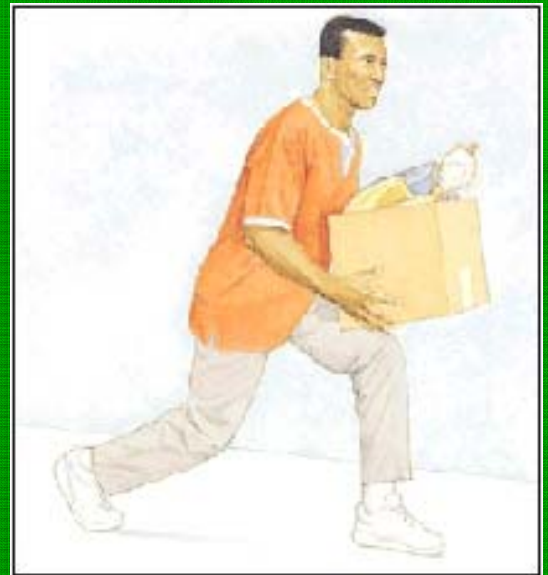
- Para introducirse en el coche, siéntese primero con los pies fuera del automóvil y luego gírese e introdúzcalos, uno después de otro, a ser posible, y apoyando mientras su peso en las manos.



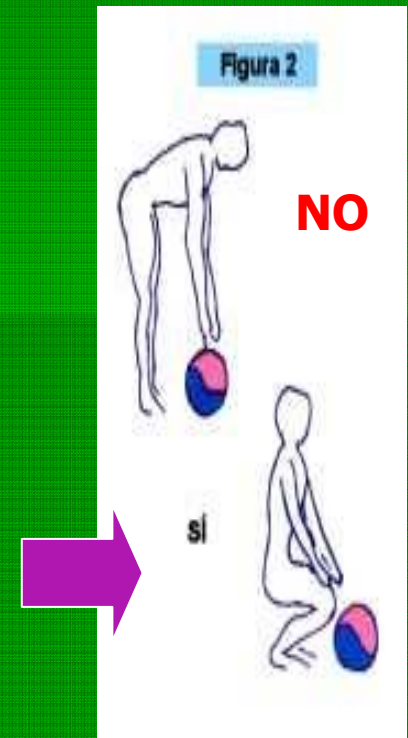
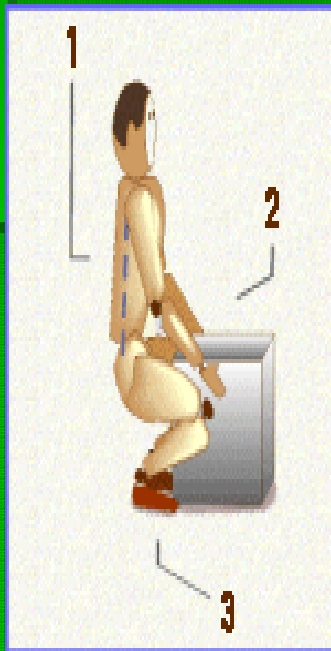
❖ MANEJO DE OBJETOS PESADOS

- Para recoger objetos del suelo:

Flexionar las rodillas con espalda recta o apoyar una rodilla en el suelo. El objeto estará lo más próximo al cuerpo para facilitar su movilización



- **COLOCACIÓN DE LOS PIES:** separa los pies para proporcionar una postura más estable y equilibrada para el mantenimiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento
- **ADOPTAR LA POSTURA DE LEVANTAMIENTO:** doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco. No adoptar posturas forzadas



- Sujetar firmemente y de forma segura la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
- El levantamiento debe de ser suave, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- Procurar no efectuar giros, es preferible mover los pies hasta colocarse en la posición adecuada

Se evitará flexionar la columna con piernas extendidas, llevar los objetos muy retirados del cuerpo, echar todo el peso en un mismo lado y girar la columna cuando sostenemos un peso.



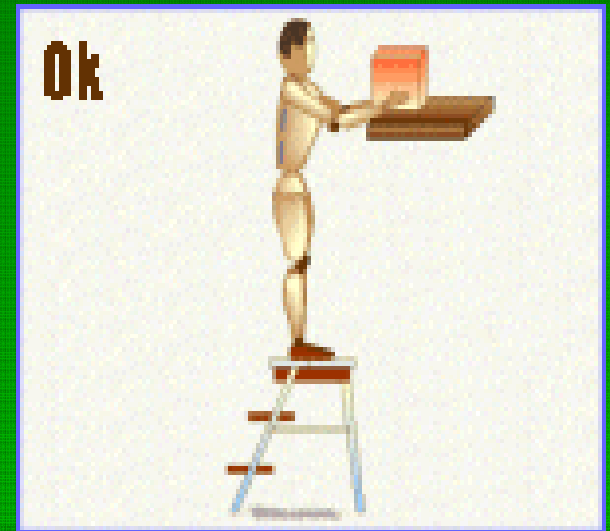
■ DEPOSITAR LA CARGA:

- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante (altura de los hombros o más) se debe apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario
- Realizar levantamientos espaciados

Levantar los objetos sólo a la altura del pecho, no más arriba.

Utilizaremos una escalera para colocarnos a la altura adecuada cuando necesitemos alzarlos más arriba.

Los objetos se colocarán siempre lo más cerca posible de nosotros



■ REALIZAR TAREAS DOMÉSTICAS

Muchas de las tareas domesticas suponen un **gran esfuerzo** para su espalda.

Hay diversas maneras de protegerla al barrer, pasar la aspiradora, limpiar los cristales, planchar, fregar los platos, trabajar en la cocina, hacer las camas o ir a la compra.

- **Barrer y fregar el suelo**

Al barrer y fregar el suelo, asegúrese de que la **longitud** de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Si no es así, cambie el instrumento porque le será imposible utilizarlo sin sobrecargar su columna. Las manos deben poder sujetar la escoba o fregona manteniéndose entre la altura de su pecho y la de su cadera.

Al barrer o fregar, mueva la escoba o fregona lo **más cerca posible de sus pies** y hágalo tan solo por el movimiento de los **brazos**, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.

■ Pasar la aspiradora

Al pasar la aspiradora, adopte la misma postura que para fregar el suelo, flexione algo más la rodilla avanzada.

Si tiene que agacharse para pasar la aspiradora por debajo de un mueble, agáchese doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo.

Vigile que su columna permanezca recta y, si debe inclinarla, apoye la mano que tiene libre sobre la rodilla o en el suelo



■ Limpiar los cristales

Al limpiar los cristales y alicatados, cuando use su mano derecha adelante el pie derecho y retrase el izquierdo, apoye la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura de su hombro y utilice la derecha para limpiar.

Al cabo de cierto tiempo, **invierta la postura** y utilice la izquierda.

Asegúrese de que el brazo que limpie tenga el codo flexionado y limpie desde el nivel de su pecho al de sus ojos.

Para limpiar por encima de ese nivel, súbase a una **escalera estable** y mantenga una de las manos apoyadas.

Vigile que su **columna está recta** y el peso se reparte entre sus pies y la mano que tenga apoyada.

■ Planchar la ropa

Al planchar, la **tabla de planchar** debe ser relativamente alta, llegando hasta la altura del ombligo o ligeramente por encima.

Si está de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto o **reposapiés** y **alterne** un pie tras otro.

Si en algún momento debe hacer fuerza sobre la superficie, baje el pie del reposapiés, retráselo en relación al otro pie y apoye la mano con la que no sujeta la plancha en la mesa.

De esta forma su peso será mantenido por la mano con la que se apoya y sus dos pies, y no lo soportará su columna. En esa postura, utilice el brazo, y no su peso, para presionar la plancha contra la tabla.

- **Fregar los platos**

Al fregar los platos, asegúrese de que el fregadero está aproximadamente a la **altura de su ombligo**, de forma que pueda sostener un plato en él con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°.

Mantenga un pie en alto apoyado sobre un objeto o **reposapiés** y **alterne** un pie tras otro, vigilando que su columna se mantiene recta.

Al pasar los platos de un seno del fregadero a otro, hágalo sólo con los brazos, **sin mover la cintura**.

■ Hacer las camas

Al hacer las camas, deposite la sábana sobre la cama y fije sus extremos por debajo de las esquinas del colchón de la siguiente forma: sitúese frente a la esquina de la cama, con la punta de un pie frente al borde y el otro paralelo al borde que forma la esquina.

En esa postura, flexione las rodilla, levante la esquina del colchón con la mano del lado cuyo pie está frente al borde de la cama -si es necesario, estirando las rodillas para ayudarse- y con la otra mano pase la sábana por debajo.

Si le está doliendo la espalda, en vez de esa forma puede arrodillarse frente a la esquina y fijar los extremos de la sábana bajo el colchón en esa postura. En ese caso, apóyese en la cama con los brazos para arrodillarse y levantarse.

Si la cama está pegada a la pared de alguno de sus extremos, sepárela antes de hacerla de forma que la pueda rodear completamente.

MANEJO DE PERSONAS DEPENDIENTES



❖ MANEJO DE PERSONAS DEPENDIENTES

Las **normas básicas** son:

- ✓ **Base amplia de apoyo:** Separar los pies, uno delante del otro, o a la misma altura
- ✓ **Sostener los pesos cerca del cuerpo**

✓ **Proteger la espalda:** Usando los músculos de las piernas para moverse y levantarse, colocándose en posición correcta y evitando doblar la columna incorrectamente

✓ **Contraer los músculos abdominales y glúteos al movilizar a la persona**

- ✓ Usar ayudas mecánicas o una segunda persona si la movilización es demasiado pesada o difícil
- ✓ Para girar, colocar correctamente el pie en la dirección hacia donde se realizará el giro para evitar torsionar la columna

- ✓ Utilizar el contrapeso de nuestro propio cuerpo
- ✓ Siempre mejor empujar que tirar
- ✓ Trabajar, si es posible, a una altura adecuada

- ✓ Antes de mover a una persona, saber qué enfermedad tiene, si se la puede mover y por dónde y cómo se la debe coger
- ✓ Explicar de forma clara y sencilla a la persona lo que se va a hacer y buscar su colaboración