

# Tècniques per moure el meu familiar dependent

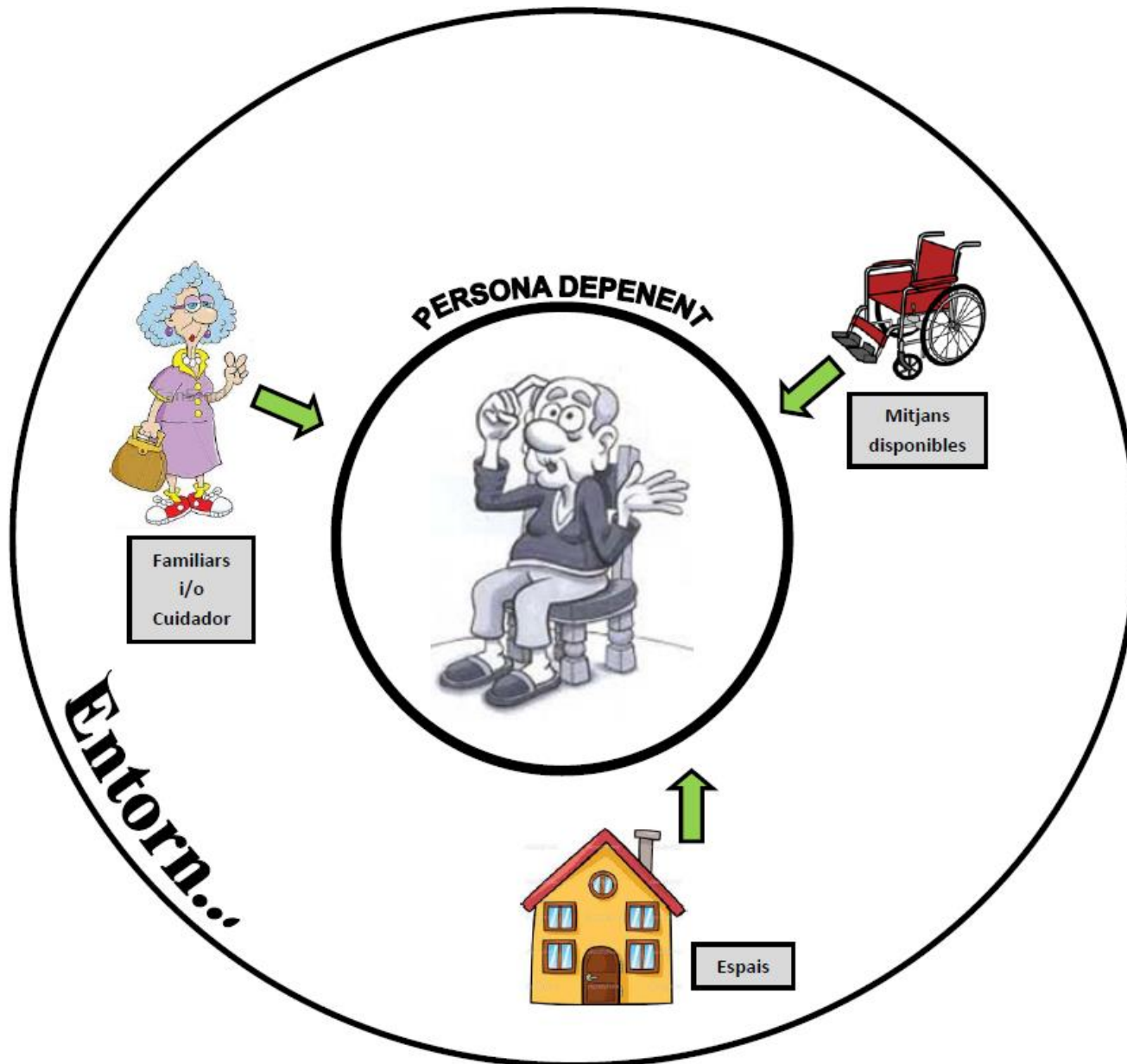
Servei de Fisioteràpia de la Fundació.

12 de Gener de 2016

CORNELLÀ  
**Cuida**

Amb el suport de:

# Introducció



# Introducció

- Tota persona que cursa amb un cert grau de dependència compromet directament el seu entorn i les seves necessitats bàsiques.
- Aquest entorn es basa en tres pilars fonamentals: el **familiar** (espòs/esposa, fills, nets...etc.) o cuidador/tutor. Els **espais** en que visqui la persona (habitatge, barri...etc.). **Productes de suport** disponibles o accessibilitat els mateixos (englobant també en aquest apartat ajut assistencial que pugui rebre la persona).
- Depenent dels tres factors mencionats anteriorment s'aconseguirà facilitar en major o menor mesura la **MOBILITAT** (en termes generals) de la persona dependent.
- Cal mencionar que en l'entorn descrit fins ara s'ha exclòs el poder adquisitiu que pugui tenir la mateixa persona dependent i/o disposició familiar.

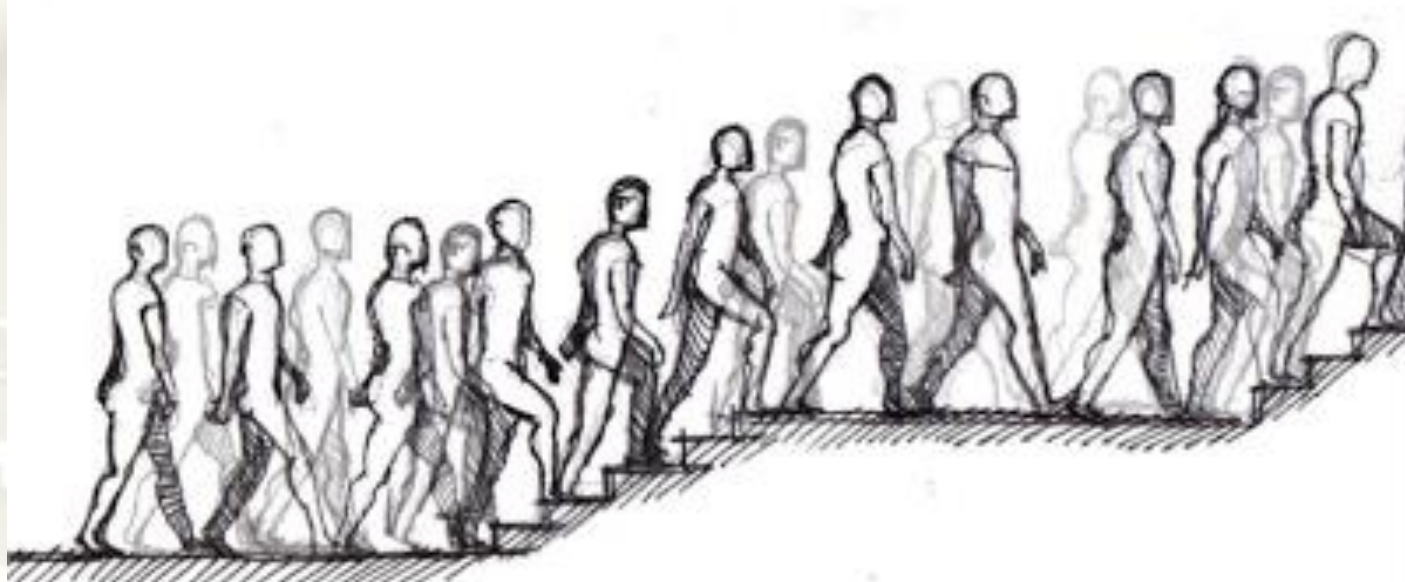
COMUNITAT  
Cuida

# Conceptes i aspectes rellevants

- MOVIMENT BASE DE VIDA

Moure's és vida i per tant...

El moviment en la vida de qualsevol persona és fonamental per mantenir un estat saludable. Així un persona en situació de dependència (no poder valdre's per si mateixa , de forma parcial o total), requerirà l'ajuda assistencial de terceres persones.



# Conceptes i aspectes rellevants

- MOBILITZACIÓ/TRANSFERÈNCIA

Quan l'interdependència dels dos termes és inevitable...

És l'acció o efecte de mobilitzar, referint-se a posar en actiu o moviment algun tipus d'element.

(MOBILITZACIÓ)



Passar a una persona o element d'un lloc a un altre.

(TRANSFERÈNCIA)

# Conceptes i aspectes rellevants

- CUIDAR-SE COM CUIDADOR

Qualsevol persona que hagi de cuidar (momentàniament o regularment) a una altre, haurà de tenir present sempre que, **PER CUIDAR ET TENS DE CUIDAR**.

En aquest sentit la persona cuidadora també a de mantenir un estat general saludable (emocionalment i físicament parlant). Aquest fet és clau per portar de forma natural el dia a dia.



CORNEI  
Cuid



# Problemàtiques per la persona dependent

- SISTEMES FISIOLÒGICS

- *Sistema cardiovascular:*

- Hipotensió ortostàtica, disminució de la tolerància a l'exercici, trombosis venosa... etc.

- *Sistema respiratori:*

- Disminució de la capacitat vital respiratòria, augment de la producció de moc, disminució del reflexa de la tos (possibles infeccions respiratoris, tipus pneumònia)

- *Sistema musculo-esquelètics:*

- Debilitat muscular, atrofia per desús, contractures, rigidesa i deformitat articular, retraccions tendinoses, postures vicioses i osteoporosis (augment del risc de fractures).

GRANDESA  
Cuida

# Problemàtiques per la persona dependent

## - *Sistema digestiu:*

-Pèrdua de gana, trastorn de la deglució i alentiment digestiu (reflux gastroesofàgic, restrenyiment i impactació fecal).

## - *Sistema genitourinari:*

-Retenció urinària, incontinença, càlculs renals i infeccions urinàries.

## - *Sistema metabòlic i hormones:*

-Pèrdua de minerals (sodi, calci, fòsfor, potassi...etc), major resistència a la insulina amb tendència a d'hiperglucèmia.

## - *Sistema dermatològic:*

-Àrees cutànies doloroses i eritematoses, lesions per pressió (és la major complicació per immobilitat).



# Higiene postural, productes de suport i planificació de l'acció

- HIGIENE POSTURAL

- Posicionament de l'esquena:

- Esquena recte (el mes recte possible).
- Evitar posicions forçades (curvatures excessives).
- Evitar inclinacions laterals i anterior-posteriors.



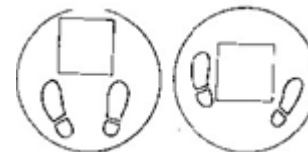
- Posicionament de les extremitats inferiors:

- Cames flexionades.
- Peus separats.
- Un peu en direcció el moviment a realitzar.



- Mobilització de la persona:

- Usuari/a a prop del cos (no estendre braços).
- Contrapès del cos.
- Utilització de presses manuals.



# Higiene postural, productes de suport i planificació de l'acció

## - Roba adequada:

- Evitar roba ampla (que pugui provocar possibles enganxades).
- Evitar roba que limiti el moviment.
- Precaució amb els complements (joies, arracades, anells....etc.).
- Calçat adequat.



CORNELLÀ  
*Cuida*

- PRODUCTES DE SUPORT

- PRODUCTES DE SUPORT SIMPLES

-**Taula de transferències:** utilització per a facilitar les transferències amb o sense ajuda assistencial, depenent de les característiques de l'usuari/a.

-**Plat giratori:** element que permet realitzar el gir de la persona de forma eficient.

-**Llençol lliscant:** element dissenyat per facilitar els trasllats d'usuaris mitjançant la reducció de carrega física.



- PRODUCTES DE SUPORT MECANICS

-**Grua de bipedestació:** realitza la bipedestació a la persona dependent i així com la facilitació de la transferència.



-**Grua de cistella:** realitza la transferència de la persona dependent en suspensió.

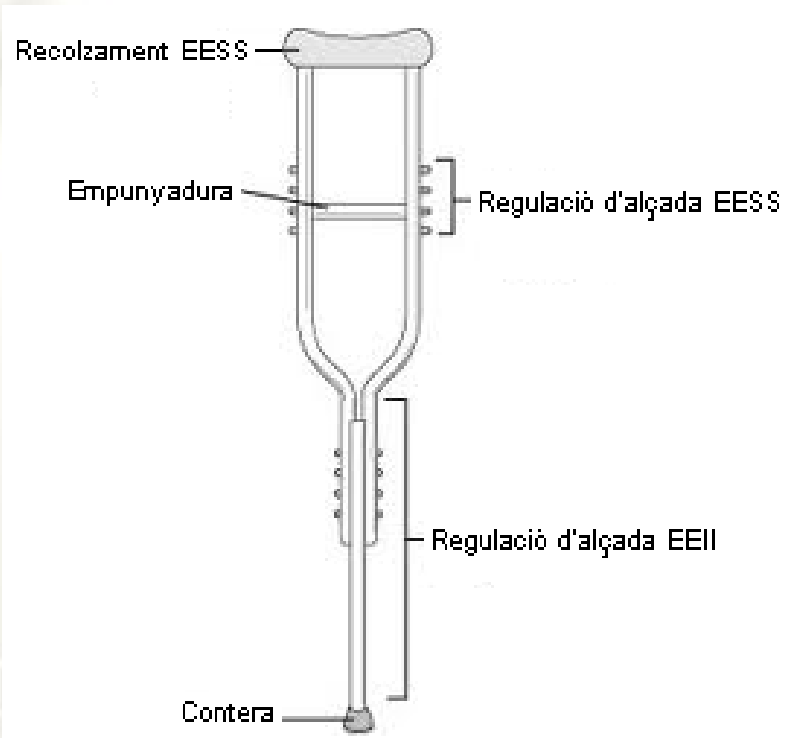


CORNELLÀ  
*Cuida*

- PRODUCTES DE SUPORT DE DESPLAÇAMENT

**-Bastó:**

Bastó standard



Crossa



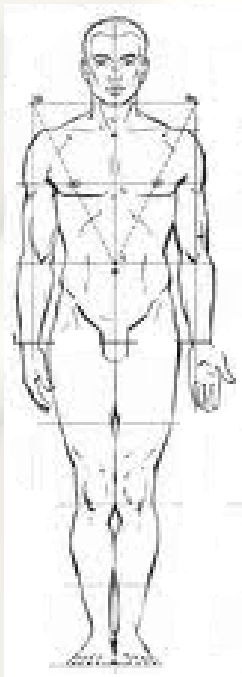
Bastó de 4 punts

Bastó angles



- PRODUCTES DE SUPORT DE DESPLAÇAMENT

### Bastó:

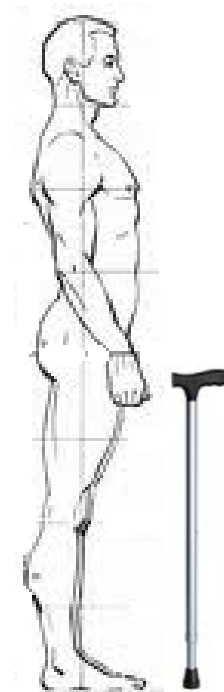
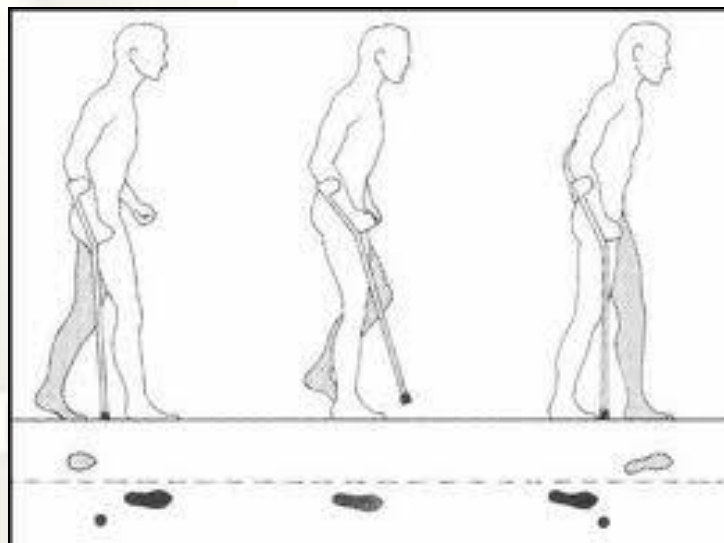


3-Colze lleugerament  
Flexionat (aprox. 30°)



Per a un bon ús de qualsevol tipus de bastó es precisa dels següents ítems:

- 1-Anivellar correctament l'alçada de l'empunyadura.  
(a l'alçada del trocànter major)
- 2-La contera ha d'estar en bon estat.



4-Es portarà x norma  
general contra lateral  
E.I. mes limitada

CORNEU  
Cuida

- PRODUCTES DE SUPORT DE DESPLAÇAMENT

**-Carrutxa:**

CARACTERISTIQUES GENERALS CARRUTXA



TIPUS DE CARRUTXA



Carrutxa de 4 punts (fixa o articulada)



Carrutxa Standard (amb plataforma)



Carrutxa Standard (roda davantera doble)



Carrutxa de 4 rodes (sistema de frenada)



- PRODUCTES DE SUPORT DE DESPLAÇAMENT

## Carrutxa:

### POSICIONAMENT DE LA CARRUTXA

#### CORRECTE

- El mes a prop del cos possible (sense que dificulti el pas).
- EESS (colzes) en lleugera flexió.
- Empunyadures a nivell de trocànter major femoral.
- Posicionament general del cos, el mes recte possible.



#### INCORRECTE

- Distancia considerable entre carrutxa i usuari/a.
- EESS en anteversió d'espatlla i extensió de colzes.
- Empunyadures per sota de trocànter major fèmur o molt per sobre.
- Posicionament del cos en anteversió.



- PRODUCTES DE SUPORT DE DESPLAÇAMENT

**-Cadira de rodes:**

CARACTERÍSTIQUES GENERALS CADIRA DE RODES



- 1.-Sistema de fre.
- 2.-Rodes per a poder-la desplaçar.
- 3.-Reposapeus.
- 4.-Reposa braços.
- 5.-Empunyadures (per a 3ª persona).
- 6.-Seient i respallter.

TIPUS DE CADIRES DE RODES



Cadira elèctrica



C. Monopropulsable



Cadira Standard



C. Basculant

- PRODUCTES DE SUPORT DE DESPLAÇAMENT

## Cadira de rodes:

### CONSIDERACIONS



-Pelvis el mes enredera possible.

-L'esquena completament recolzada el respatllet.

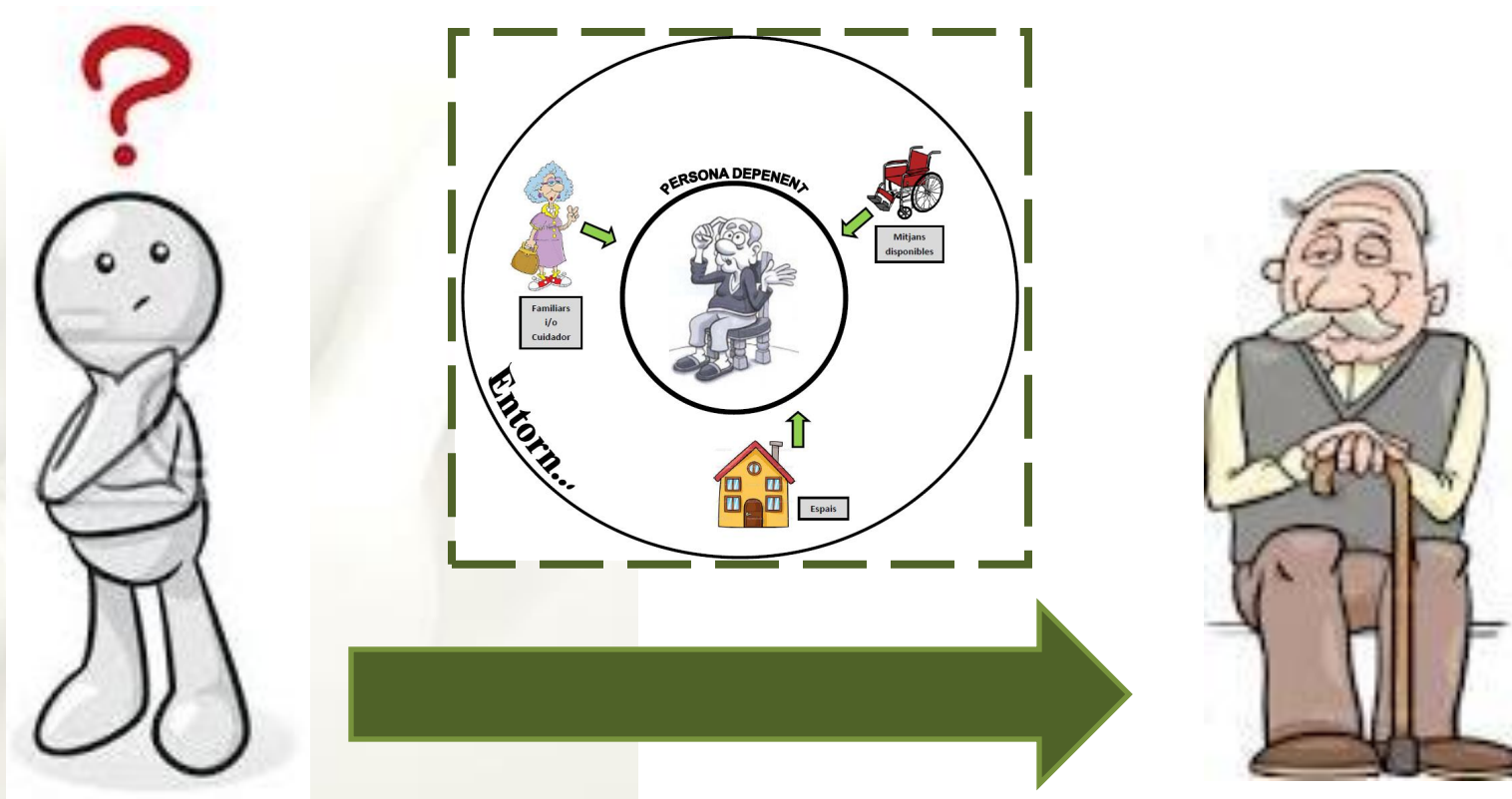
-Planta dels peus recolzats els reposa peus.

-EEll en angle recte.

-Braços sobre reposa braços o recollits dins la cadira.

**IMPORTANT:** a l'hora de moure qualsevol cadira on es trobi un usuari/a cal controlar sempre la posició d'EEll i d'EESS, per tal d'evitar qualsevol tipus de lesió cutània o musculoesquelètica.

- PLANIFICACIÓ DE L'ACCIÓ



Abans de la realització de qualsevol acció que s'hagi de realitzar amb la persona dependent, s'haurà de pensar durant un instant els passos que es seguiran. D'aquesta manera s'evitaran imprevistos que es podrien haver evitat de forma senzilla i en el cas de trobar-nos amb alguna dificultat durant el procés, poder reaccionar de forma molt més segura i eficient.

# Tècniques en transferències i mobilitzacions bàsiques

1.-Maniobra per a la col·locació en DL (decúbit lateral).

1.1.-Maniobra per a la col·locació en DL.

2.-Centralitzar a la persona en DS (decúbit supí).

3.-Pressa cervical per a la mobilització de la cintura escapular.

3.1.-Via de pas pressa cervical.

3.2.-Pressa cervical per a la mobilització de la cintura escapular.

4.-Pressa per a la mobilització de la pelvis.

4.1.-Pressa per a la mobilització de la pelvis.

5.-Desplaçament lateral en decúbit (llençol lliscant).

C O R P O R A T I V  
Guia

# Tècniques en transferències i mobilitzacions bàsiques

6.- Desplaçament cranial i caudal en decúbit (llençol lliscant).

7.-Maniobra de DS a sedestació.

7.1.-Maniobra de DS a sedestació.

8.-Maniobra de sedestació a DS.

8.1.-Maniobra de sedestació a DS.

8.2.-Maniobra de sedestació a DS.

9.-De sedestació a sedestació (amb plat giratori).

10.-Maniobra d'acompanyament de sedestació a bipedestació.

CORNELLÀ  
Cuida