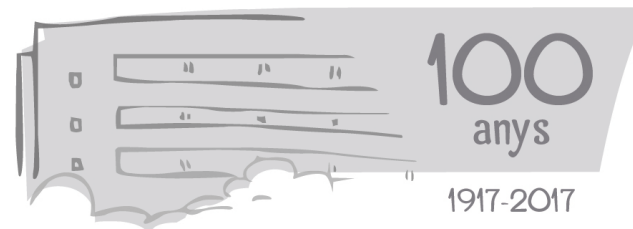


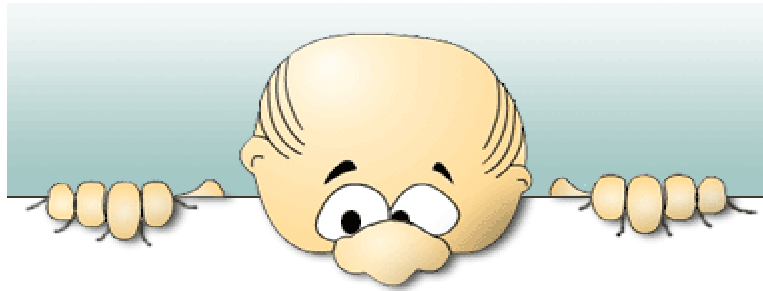


CUIDEM LES POSTURES DEL CUIDADOR



FUNDACIÓ HOSPITAL DE
l'Esperit Sant



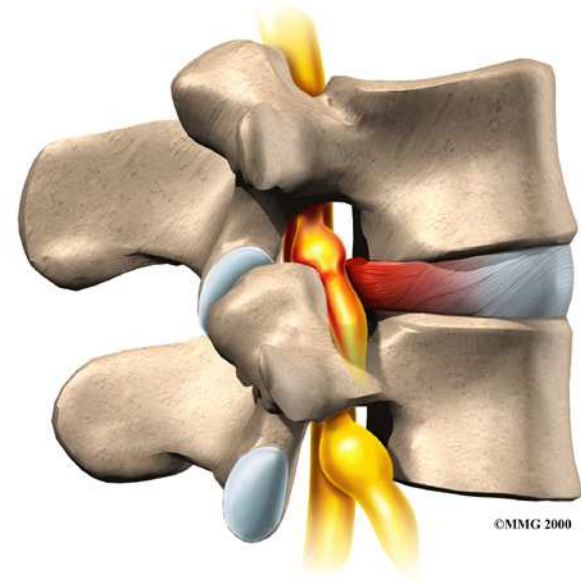


- Aspectes anatomo biomecànics de la columna
- Principis bàsics de la mecànica corporal

ANATOMÍA DE LA COLUMNA

La columna es constitueix com una successió de peces, vèrtebres, unides entre sí per una sèrie d'elements:

- ④ Músculs
- ④ Lligaments
- ④ Disc intervertebrals
- ④ Apòfisis articulars
- ④ etc



©MMG 2000

LA COLUMNA

Formada per 33 vèrtebres:

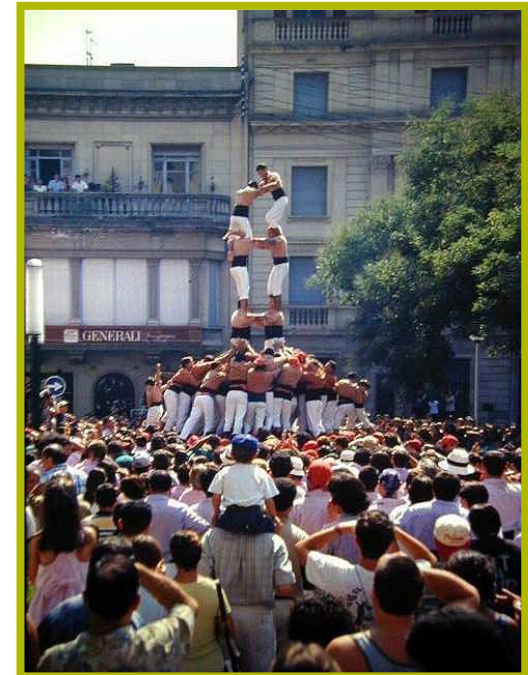
- ✓ 7 vèrtebres cervicals
- ✓ 12 vèrtebres dorsals
- ✓ 5 vèrtebres lumbaras
- ✓ Sacre
- ✓ Coxis



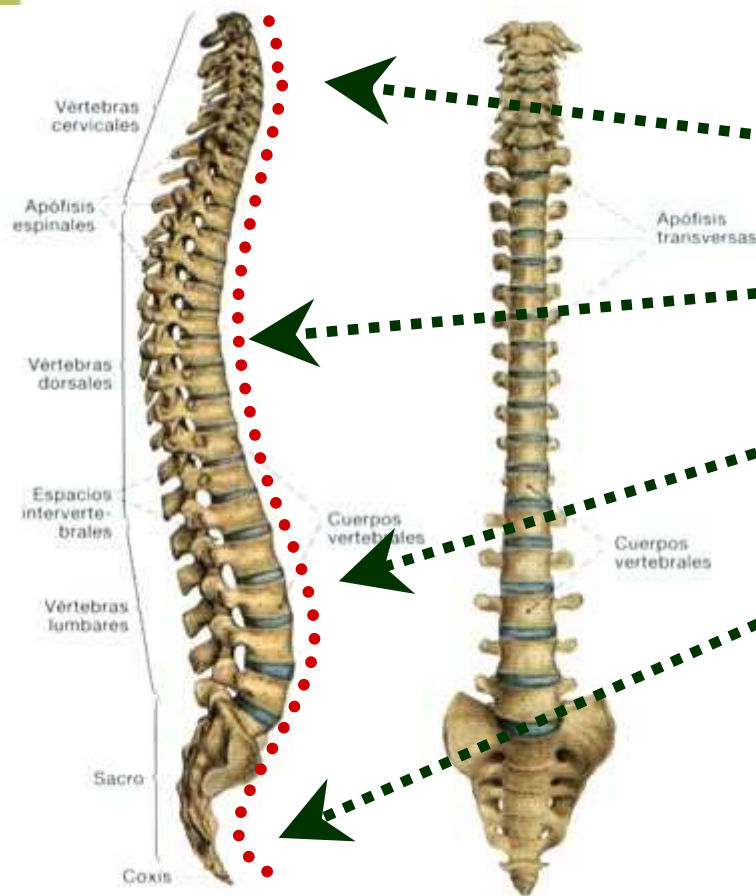
CURVATURES DE LA CV



- Tot està fet per resistir a baix i moure a dalt.
- A dalt tot és molt més petit, a baix tot és molt més gran.
- A dalt hi ha molt més moviment que a baix.



CURVATURES FISIOLÒGIQUES



4 curvatures fisiològiques

Lordosis cervical

Cifosis Dorsal

Lordosis lumbar

Cifosis sacra

Donen a la columna vertebral:

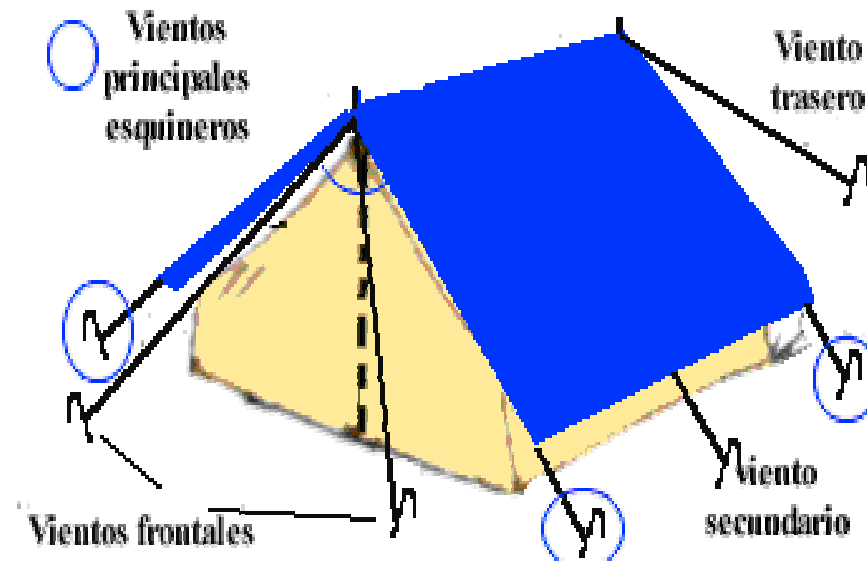
- Resistència
- Elasticitat

La fan 17 vegades més resistent que si fos totalment recta

CURVATURES FISIOLÒGIQUES

Un Bon sistema muscular

DÓNA: MOVIMENT I SOSTENIMENT



MÚSCULS ESTÀTICS o DINÀMICS



- Els estàtics treballen contra la gravetat, són els responsables de mantenir-nos drets i la seva debilitat ve donada per un excés de rigidesa.



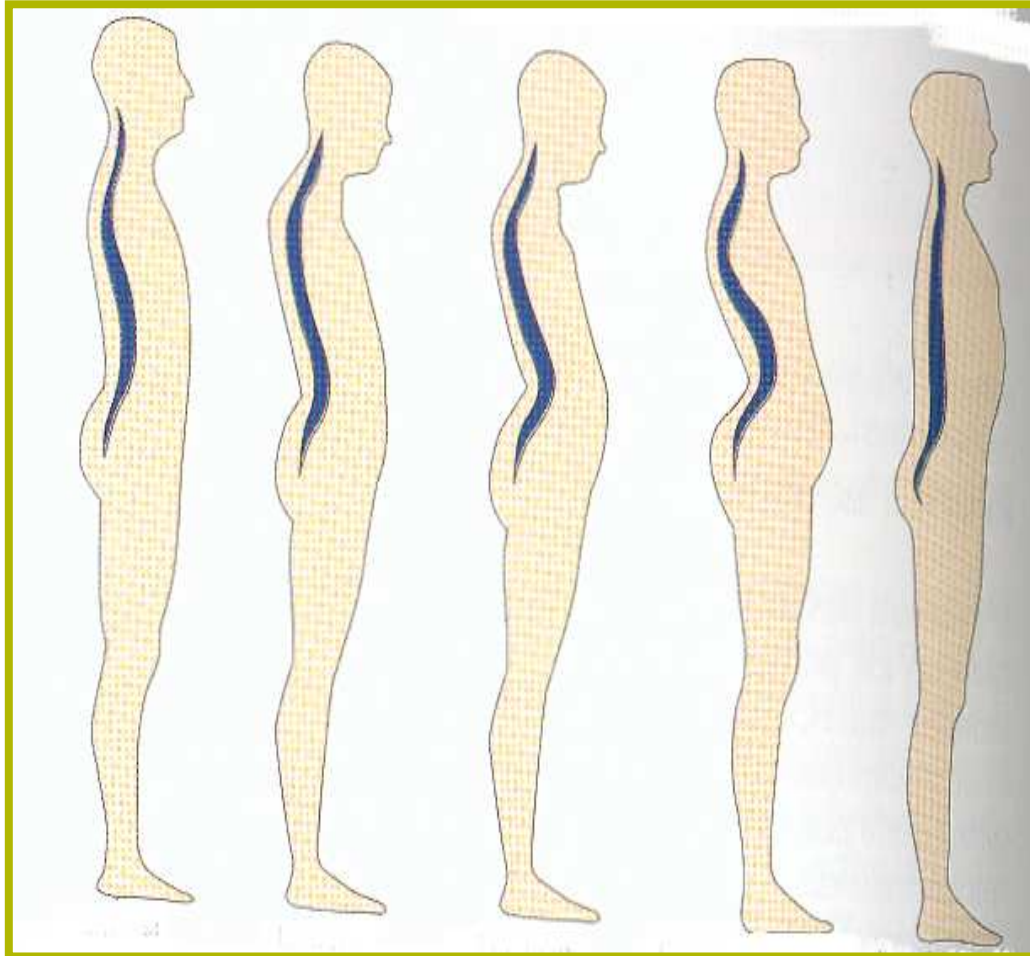
- Els dinàmics treballen en el sentit de la gravetat i sovint estan distesos en excés.

QUÈ ENS HA DE QUEDAR CLAR?

- Quan més pesem, més pes suporta l'esquena. Si els abdominals estan fluixos, més càrrega pateix la zona lumbar. Això provocarà l'aparició del dolor.
- No hem de pensar que el lloc on hi ha el dolor és l'origen de la lesió. Sempre hem de fer una VALORACIÓ GLOBAL del cos. Per ex. Un esquinç de turmell mal curat ens pot acabar provocant una contractura dels trapezis.



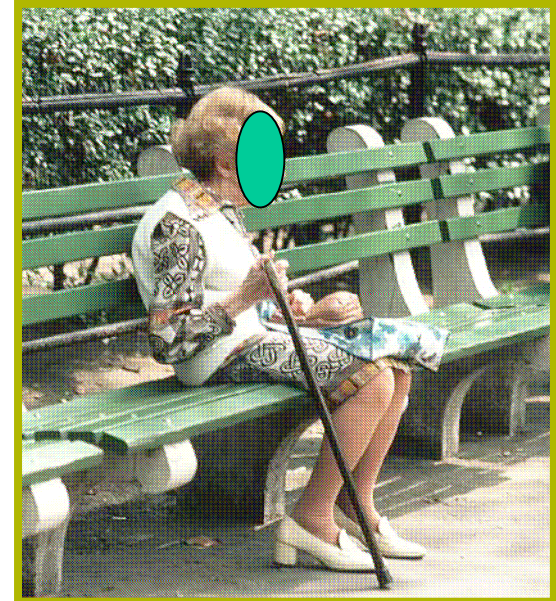
BUSCAREM L'EQUILIBRI ENTRE:



- Les Masses Paravertebrals Lumbar
- Isquiotibials
- Abdominals
- Psoas il·líac

HIGIENE POSTURAL

És la POSTURA CORRECTA que hem d'adoptar, ja sigui en una situació ESTÀTICA, ex: quan estem asseguts, situació DINÀMICA, ex: quan transportem un objecte pesat



Mala postura → cansanci i falta d'atenció



CONCEPTE DE GLOBALITAT

- Les persones ens regim per tres **LLEIS**:
 - EQUILIBRI
 - ECONOMIA
 - CONFORT
- Si no hi ha problemes d'equilibri, tindrem poca despesa energètica i no ens farà mal res.
- El cos busca de forma reflexa el confort, i es fan totes les **COMPENSACIONS** necessàries per aconseguir-ho.

ORÍGENS DELS MALS?

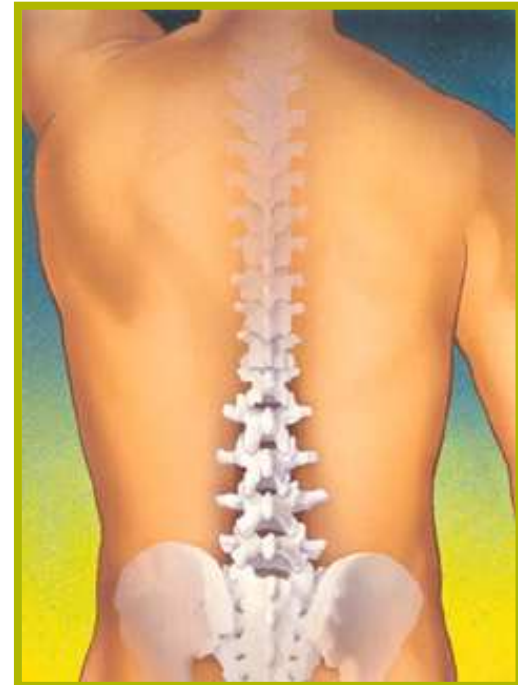
MALES POSTURES I MOVIMENTS REPETITIUS

MECÀNICA CORPORAL

BONA MECÀNICA:

Ús EFICIENT, COORDINAT i
SEGUR DEL COS per:

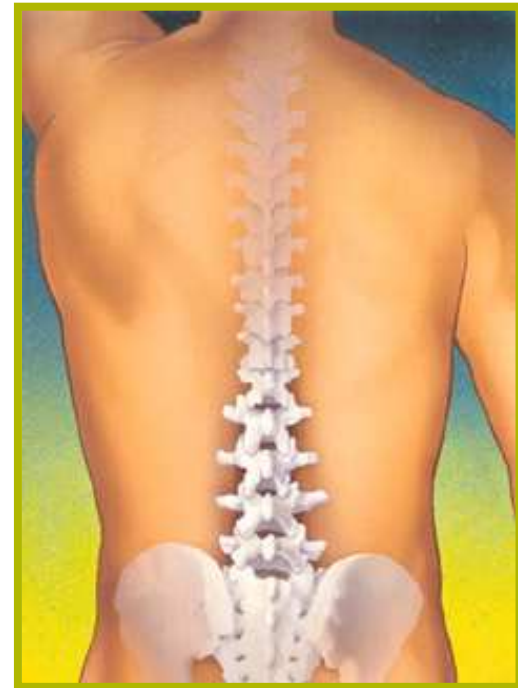
- ✓ Fer el moviment
- ✓ Mantenir l'equilibri durant l'activitat



MECÀNICA CORPORAL

IMPLICA 3 ELEMENTS BÀSICS:

1. ALINEACIÓ CORPORAL (postura)
2. EQUILIBRI (estabilitat)
3. MOVIMENT COORDINAT DEL COS

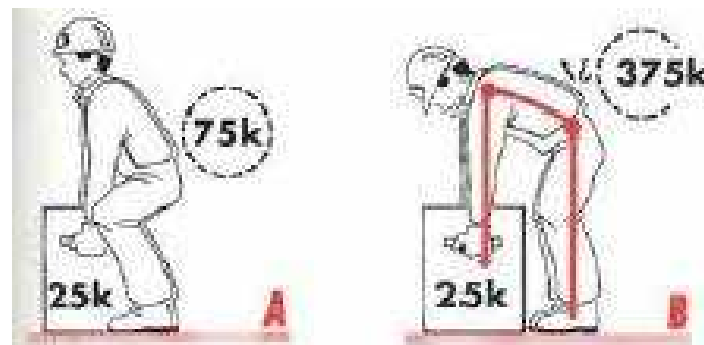


EVITAREM LESIONS O CONTRACTURES PEL PROFESSIONAL I RISC PEL PACIENT

PRINCIPIIS BÀSICS MECÀNICA CORPORAL

MANTENIR LA ESQUENA RECTA

Si mantenim l'esquena recta les càrregues seran verticals i el disc intervertebral (acció amortidor) evita deteriorament de l'anell fibrós i hi haurà menys risc d'hèrnia discal



Impedim contractures musculars

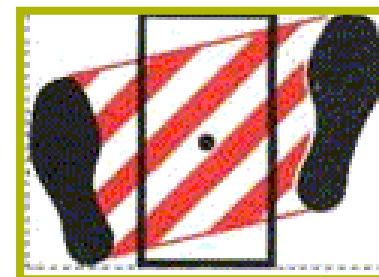
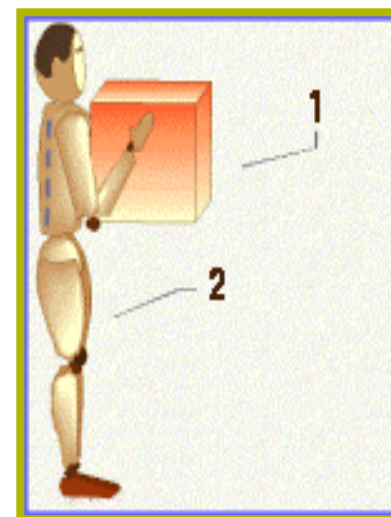
NORMES PER LA BONA MECÀNICA CORPORAL

- ✓ Adaptar l'àrea que farem l'activitat: retirant objectes i col·locant llit posició correcte
- ✓ Augmentar estabilitat corporal ampliant la base de sustentació (separant peus i adelantant-ne un respecte l'altre)
- ✓ Baixar el centre de gravetat (flexionant genolls)
- ✓ Utilitzar els músculs de les cames i no els de la columna



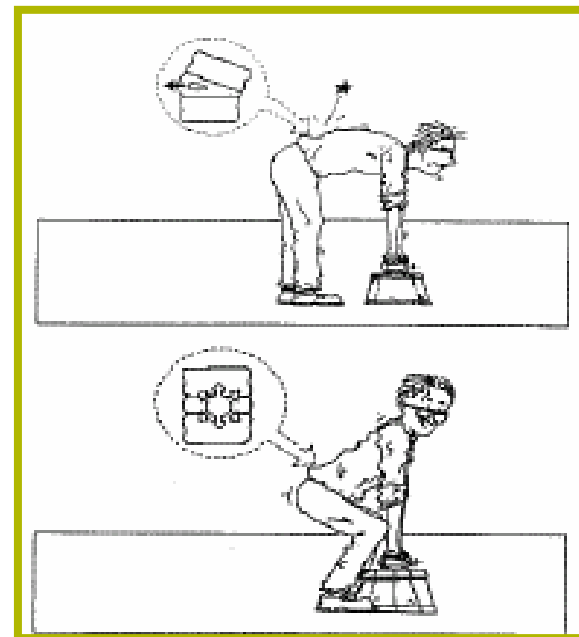
NORMES PER LA BONA MECÀNICA CORPORAL

- ✓ Dits i mans estendre'ls per aixecar amb el palmell
- ✓ Coll i cap seguir l'alineació de l'esquena
- ✓ Sostenir o traslladar un objecte mantenint-lo proper al cos
- ✓ Braços i colzes propers al cos, apropem els centres de gravetat.

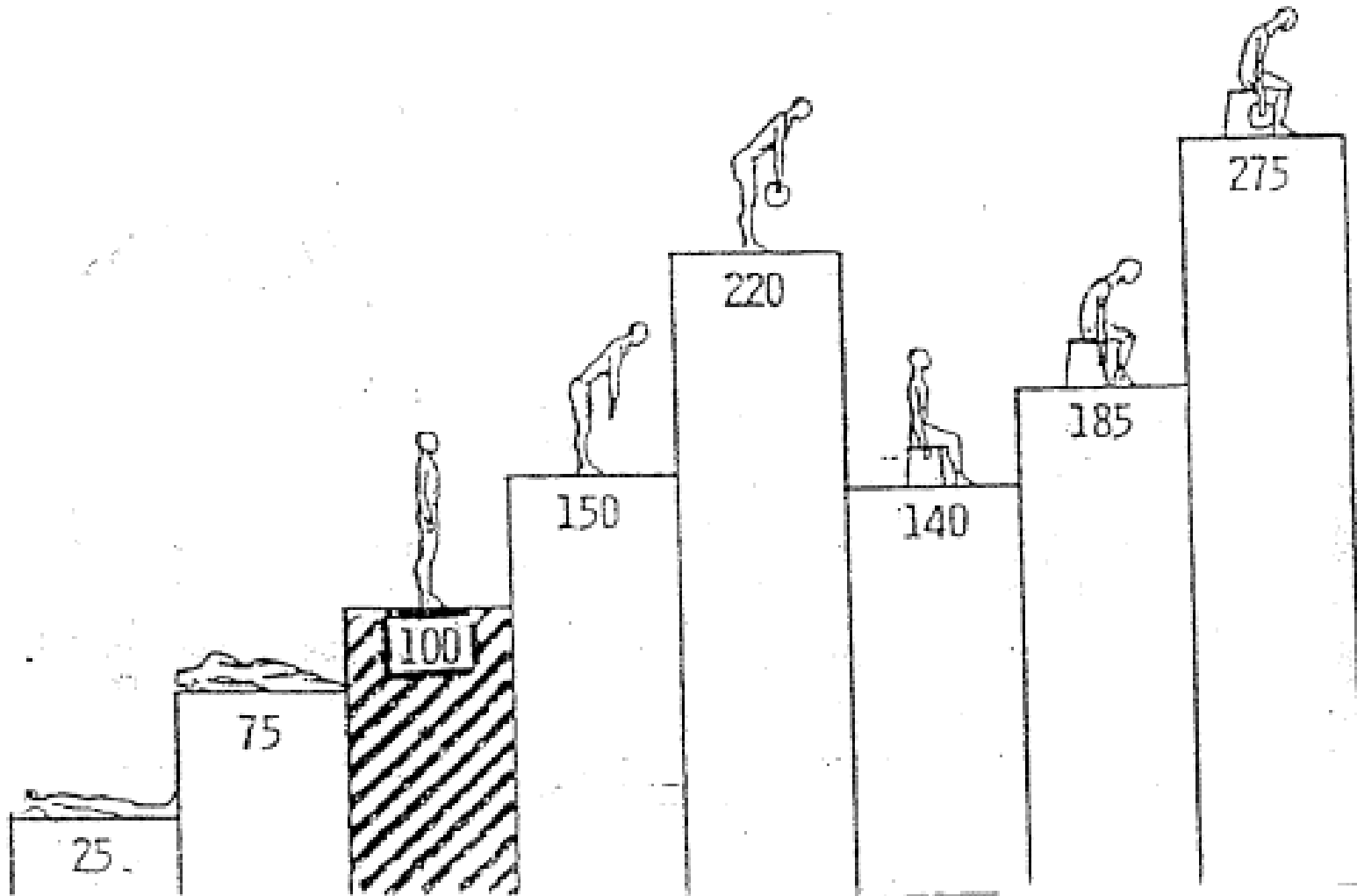


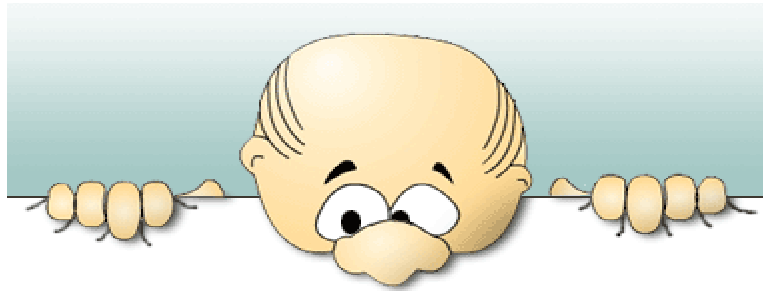
NORMES PER LA BONA MECÀNICA CORPORAL

- ✓ Aixecar objecte del terra:
NO doblar la cintura,
SI flexionar les cames,
aixecar el cos amb esquena recte
- ✓ Fer lliscar o empènyer requereix menys esforç que aixecar
- ✓ Evitar la torsió del cos (causa de moltes lesions).
Canviar el peu davanter en la direcció del moviment.



%





- Postures fonamentals i exercicis previs a les transferències
- Transferències

TRANSFERÈNCIES

QUÈ HEM DE PENSAR?

- ✓ EN QUIN ESTAT ES TROBA EL PACIENT QUE VOLEM MOBILITZAR?
- ✓ SI POT O NO COL·LABORAR AMB NOSALTRES
- ✓ ELS MITJANS AMB ELS QUE ENS PODEM AJUDAR, llençols, transfer, ajudes ortopèdiques.....

TRANSFERÈNCIA PACIENT COL·LABORADOR

ES POSSIBLE FER-LA AMB UNA SOLA PERSONA



TRANSFERÈNCIA PACIENT NO COL·LABORADOR

ÉS IMPRESCINDIBLE ENTRE DOS PERSONES



MOLTES GRÀCIES PER
LA VOSTRA ATENCIÓ