



Movilización de personas

Introducción

La movilización de enfermos, de personas con disminución psicofísica, de ancianos y las tareas de asistencia y cuidado de niños en centros infantiles, tienen en común la frecuencia con que el personal que desempeña estas funciones podéis presentar lesiones, sobre todo dorsolumbares, pudiendo convertirse a lo largo del tiempo en lesiones irreversibles.

Por ello, es fundamental que mantengáis una espalda saludable y que conozcáis los principios básicos de prevención aplicables a movilización de personas.

Estos dos aspectos son básicos para realizar vuestra actividad laboral con seguridad, extensible al resto de actividades de la vida diaria.

Para mantener una espalda saludable

EJERCICIOS:

Antes de realizar los ejercicios que figuran a continuación ten en cuenta que si padeces algún problema de espalda debes seguir un tratamiento individualizado, además de aplicar las normas de prevención en la movilización de personas (Reglas de movilización).

RECUERDA:

El ejercicio tiene que ser diario, aumentando progresivamente su duración hasta alcanzar 30 minutos al día.

Es muy importante que el ejercicio sea continuado en el tiempo.

Ejercicios de potenciación muscular

Comienza los ejercicios con un periodo de calentamiento de 3 ó 4 minutos: mueve brazos y

piernas y alternativamente, relaja y aprieta los músculos en la posición que se indica en la figura 1.



EJERCICIO 1: Para fortalecer los músculos y reducir la lordosis lumbar. (Figuras 2, 3, y 4)

Comienza el ejercicio desde la posición de tendido en el suelo con las piernas flexionadas, debes apoyar toda la zona lumbar sobre el suelo, para ello:

- Aprieta los músculos de las nalgas.
- Mantén esta posición y cuenta hasta cinco.
- A continuación relaja las nalgas.
- Repite este ejercicios 5 veces, respirando normalmente.



EJERCICIO 2: Para fortalecer los músculos abdominales. (Figuras 5, y 6)

- Ponte en la posición de partida.
- Levanta lentamente la cabeza y el cuello hasta el pecho.
- Trate de tocarse las rodillas con las manos, manteniendo los pies en el suelo. Cuente hasta 5 en esta postura, respirando con normalidad.

- Vuelve lentamente a la posición de partida.
- Repite 5 veces.



Ejercicios para estirar los músculos de la cadera y reforzar los músculos abdominales

EJERCICIO 3: (Figuras 7, y 8)

- Desde la posición de tumbado boca arriba con rodillas flexionadas y pies en el suelo.
- Flexiona sobre el abdomen una pierna con la rodilla doblada. La otra pierna se mantiene flexionada con el pie sobre el suelo. Realiza el ejercicio lentamente, con las dos manos sujetando la pierna por debajo de la rodilla, debes intentar que la rodilla llegue al pecho. (Figura 7)
- Repite 5 veces con cada pierna.
- Para terminar el ejercicio: sube ambas piernas flexionadas hacia el pecho, ayúdate con los brazos. Manténlas flexionadas 5 segundos sobre el abdomen. Baja las piernas lentamente, juntas hacia el suelo, sin estirar las rodillas. Repítelo 5 veces (Figura 8)

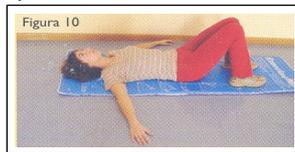


Ejercicios de relajación

EJERCICIO 2: Relajación lumbar. (Figuras 9, 10 y 11)

Al final de los ejercicios o al final del día, antes de acostarse, estirarse sobre el suelo y adopta la postura con la te encuentres más cómodo de las siguientes:

- Sobre las rodillas, apoyando el cuerpo, descansando la cabeza. (Figura 9).
- Boca arriba, brazos separados, piernas con rodillas flexionadas, pies en el suelo. (Figura 10)
- Boca arriba, brazos separados, piernas con rodillas flexionadas sobre la cama, formando ángulo recto. (Figura 11).



Otros consejos

- Toma un baño o ducha con agua caliente tras los ejercicios realizados.
- Cuida tu alimentación para evitar el sobrepeso.
- No fumes.
- Duerme entre 7 y 8 horas diarias.
- Evita el estrés.
- Practica otras actividades como: yoga, natación, etc.

Principios básicos de prevención en la movilización de personas

1. LA POSICIÓN DE BLOQUEO DE LA COLUMNA VERTEBRAL.

Es lo primero que debéis aprender e incorporar en todas las actividades diarias y laborales que impliquen esfuerzo o sobrecarga.

¿Cómo se consigue?

- Mantén la espalda alineada a todos sus niveles.
- Flexiona las rodillas.
- Traslada el movimiento a las piernas.

Para llegar a incorporar esta posición de forma que se convierta en un hábito para vosotros, debéis realizar un aprendizaje y ensayar esta postura cuantas veces sea necesaria.

Podéis ensayarla tal y como se muestra en la figura 12.



Figura 12: Postura de bloqueo de la columna. Con un palo sobre la espalda de modo que toque a la vez los tres puntos que aparecen en la foto (cervical, dorsal y lumbar)

2. REGLAS DE MOVILIZACIÓN.

- Antes de actuar, reflexiona, evita las precipitaciones.
- Antes de movilizar elimina los obstáculos.
- Mantén siempre la espalda erguida al realizar cualquier actividad o manejar cargas.
- El movimiento tienes que situarlo en las piernas, flexiónalas al agacharte.
- Sitúate siempre de frente a la acción que vayas a realizar. No gires nunca la columna, gira sobre los pies.
- Lleva siempre la carga pegada al cuerpo.
- Pide ayuda cuando lo creas necesario.
- Utiliza siempre que sea posible puntos de apoyo exteriores, en piernas sobre todo.
- Si detectas situaciones o elementos que dificulten la correcta movilización, comunícalo a tu centro.
- Utiliza siempre que sea posible medios mecánicos (grúas eléctricas, camas con sistema eléctrico, etc.) y elementos auxiliares (taburetes, pequeñas escaleras, reposapiés, etc.) teniendo siempre presente el principio fundamental que encabeza este apartado: BLOQUEO DE LA COLUMNA.
- Utiliza ropa de trabajo cómoda y calzado seguro, que sujete bien el pie y con suela antideslizante. No uses zuecos.
- Intercala pausas durante la actividad laboral.

Recuerda que el contenido de esta ficha lo debes aplicar también cuando realices movilización manual de cargas.

JUNTA DE EXTREMADURA

<http://ssprl.juntaex.es>