

Manejo de cargas y movilización de pacientes



Sku: PA_SANT0043

Horas: 25

OBJETIVOS

Aplicar los protocolos de procedimiento para movilizar a un enfermo, adquiriendo las técnicas de manipulación de cargas.

CONTENIDOS

Módulo 1: Sostenimiento y movimiento del cuerpo humano

Definición de movimiento y asimilación de los principios básicos para la movilización

- Introducción y objetivos
- Consideraciones a tener en cuenta
- Principios de mecánica corporal para la correcta manipulación de pacientes
- Reglas elementales de la mecánica corporal
- ¿Qué es una carga? ¿Qué es la manipulación manual de cargas?
- Resumen

Introducción a las movilizaciones más frecuentes

- Introducción y objetivos
-

- De decúbito supino a sentado con movilización a través del hombro
 - De decúbito prono a sentado disociando hombros y cadera
 - Desplazamiento lateral en la cama por segmentos
 - Volteo desde decúbito supino a decúbito prono a través de rodilla o tobillo
 - Volteo de decúbito supino a prono con mano debajo de la rodilla
 - Transferencia de una silla a otra silla con agarre posterior
 - Transferencia de silla con doble agarre frontal
 - Resumen
-

Gestión de transferencias y traslados

- Introducción y objetivos
 - Técnicas para el traslado de los enfermos
 - Transferencia de personas
 - Situaciones y métodos
-

Módulo 2: Riesgos ergonómicos

Conceptos generales de prevención

- Definición de riesgos ergonómicos asociados a la manipulación y traslado de pacientes. Normativa de referencia
 - Trastornos músculo esqueléticos de las extremidades superiores
-

- Prevención del dolor de espalda en la movilización y traslado de enfermos
-

Módulo 3: Normas generales para la elevación de cargas

Introducción a la columna vertebral (funcionamiento). Interpretación de mecánica corporal

- Introducción y objetivos
 - Las vértebras
 - Disco intervertebral
 - Cómo conocer y proteger la espalda
 - El dolor de espalda
 - Biomecánica de la columna vertebral y sus elementos principales
-

Movilización con ayudas técnicas

- Introducción y objetivos
 - Técnicas de deambulación
 - Ayudas para los desplazamientos
 - Ayudas técnicas para la movilización y transferencias
 - Elementos auxiliares para la movilización de enfermos (deslizadores, grúas, etc.)
-

Aplicación de ejercicios de relajación

- Introducción y objetivos
-

- Riesgos laborales
- Factores de riesgo psicosociales
- Efectos de la exposición a riesgos psicosociales
- Efectos indeseables sobre la salud al estar expuesto a riesgos psicosociales
- Características
- La práctica de la relajación
- Condiciones previas para su práctica
- La relajación
- Técnicas de relajación en 3 minutos