

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIR LOS TRASTORNOS DORSOLUMBARES?

- 1º Evaluar el trabajo
- 2º Planificar la movilización
- 3º Solicitar ayuda
- 4º Pedir colaboración de la persona a movilizar
- 5º Respetar los principios básicos en la movilización de personas
- 6º Utilizar los medios mecánicos disponibles
- 7º Usar ropa y calzado adecuados

Prevención de lesiones
dorsolumbares en
tareas con
personas de
movilidad
reducida

Prevención de lesiones
dorsolumbares en
tareas con
personas de
movilidad
reducida

Prevención de lesiones dorsolumbares en tareas con personas de movilidad reducida

Tareas con personas de movilidad reducida

La manutención de personas con movilidad reducida exige una carga física muy importante. Los trabajadores de centros geriátricos y hospitales suelen tener frecuentemente trastornos y/o dolores de espalda.

¿Por qué se producen estos trastornos?

Las movilizaciones de enfermos o residentes requieren esfuerzos muy significativos de los huesos, músculos y articulaciones de la espalda, que pueden dañarse si no se realizan los movimientos de manera adecuada o si se soporta mayor tensión de la que la espalda está preparada para resistir.

Causas del dolor o lesiones de espalda

Los trastornos dorsolumbares en las tareas de movilización de residentes y enfermos aparecen por realizar levantamientos incorrectos, con cargas excesivas y/o adoptando posturas incorrectas. Otros factores que tienen influencia en este tipo de trastornos son:

- Espacio de trabajo insuficiente.
- Ritmo de trabajo elevado.
- Organización deficiente.
- Falta puntual de material adecuado y de ayudas mecánicas.
- Ausencia de conocimientos y entrenamiento en:
 - la aplicación de las técnicas de movilización
 - la utilización de los medios mecánicos, fundamentalmente de las grúas.

¿Qué podemos hacer para prevenir los trastornos dorsolumbares?

1º Evaluar el trabajo

Quando nos disponemos a realizar una movilización, debemos valorar los siguientes aspectos:

- Peso de la persona a movilizar.
- Necesidad de ayuda de un compañero.
- Necesidad de emplear una grúa u otro medio mecánico.
- Disponibilidad de espacio y material necesario.
- Conocer la movilización a realizar y cómo realizarla.

2º Planificar la movilización

Es fundamental conocer por donde se debe coger a la persona a movilizar, según su enfermedad o lesión y su grado de dependencia, así como preparar el área y los medios mecánicos o utillaje que se necesite.

3º Solicitar ayuda

Quando la persona a movilizar sea totalmente dependiente, el peso sea excesivo, no sea posible emplear una grúa o exista duda de si la persona es demasiado pesada o difícil de mover, solicite ayuda a un compañero para realizar la movilización.

4º Pedir colaboración de la persona a movilizar

Si el grado de dependencia o patología lo permite, aproveche la colaboración de la persona a movilizar. Para ello explíquele previamente el movimiento que quiere realizar, solicite su colaboración y facilítele instrucciones concretas.

5º Respetar los principios básicos en la movilización de personas

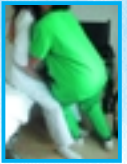
- Repase los movimientos esenciales y la forma correcta de realizarlos.
- Mantenga la espalda recta, flexionando las rodillas y no la espalda. No realice giros con torsión de espalda (gire empleando el movimiento de los pies).



- Coloque los pies separados y uno ligeramente más adelantado, para proporcionar una buena base de apoyo que aumente la estabilidad.



- La persona a movilizar debe permanecer próxima al cuerpo, ya que al alejarla aumenta la fuerza que se requiere para moverla.



- El agarre debe ser consistente y seguro.

- Utilice el propio cuerpo como contrapeso para aumentar la fuerza aplicada, así como la

inercia del cuerpo de la persona a movilizar.

Siempre es mejor empujar que estirar.

- Emplee puntos externos de apoyo (rodilla sobre la cama o camilla).



6º Utilizar los medios mecánicos disponibles

- Utilice las articulaciones de la cama o camilla, subiendo o bajando el cabecero para evitar esfuerzos innecesarios.

- Emplee como ayuda en las movilizaciones: deslizadores, cinchas, toalla entremetida, etc.



- Recuerde que es fundamental conocer y entrenarse en el funcionamiento de las grúas y polipastos y emplee estas ayudas cuando sea preciso.
- Las camas y camillas regulables permiten adecuar la altura para evitar flexiones innecesarias de la espalda.

7º Usar ropa y calzado adecuados

Utilice zuecos cerrados y ropa cómoda, ni demasiado amplia ni demasiado estrecha, que permita el movimiento.