



HABILIDADES DE MOVILIDAD, DESPLAZAMIENTO, TRANSFERENCIA Y CAMBIOS POSTURALES

Introducción

A continuación se muestran, paso a paso, las siguientes técnicas:

Desplazamiento:

- Plegar silla de ruedas.
- Desplegar silla de ruedas.
- Desplazamiento con silla de ruedas.
- Subida de un escalón con silla de ruedas.
- Bajada de un escalón con silla de ruedas.
- Subida de una escalera con silla de ruedas.
- Bajada de una escalera con silla de ruedas.

Movilidad:

- Marcha guiada junto a la persona.
- Marcha guiada de frente.
- Marcha guiada con andador.
- Marcha guiada con bastón.

- Transferencia:

- De la cama a la silla.

- De la silla de ruedas al sillón.

- Cambios posturales:

- Decúbito supino a lateral.

- Decúbito lateral a supino.

- De decúbito prono a decúbito supino.

- Enderezamiento en cama sin ayuda.

- Enderezamiento en cama con ayuda.

- Enderezamiento en el sillón.

- De tumbado a sentado.

- De sentado a de pie.

DESPLAZAMIENTO

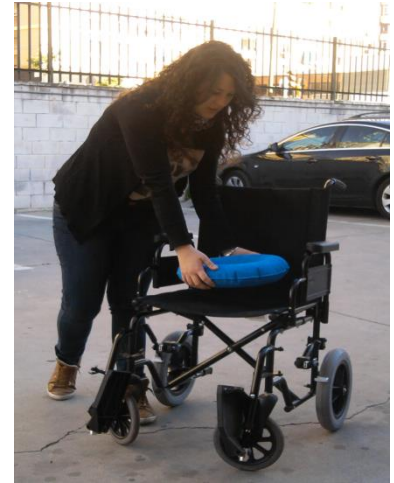
Plegar silla de ruedas



1.- Poner los frenos



2.- Levantar los reposapiés



3.- Quitar el cojín



4.-Agarrar la silla a ambos lados del asiento y tirar hacia arriba



5.-Concluir con el plegado

Desplegar silla de ruedas



1.-Agarrar ambos lados del asiento



2.-Empujar hacia abajo, hasta colocar bien el asiento



3.-Colocar los reposapiés



4.-Colocar el cojín



5.-Quitar los frenos

Desplazarse con la silla de ruedas



1.-Poner el freno



2.-Levantar los reposapiés



3.-Sentar al usuario



4.-Colocar el brazo del usuario, de forma que no sobresalga del reposabrazos



5.-Colocar bien los pies en el reposapiés para evitar que arrastren



6.- Agarrar los mangos de empuje para comenzar la marcha

Subida de un escalón con silla de ruedas



1.-Quitar el freno



2.-Acercar la silla al
bordillo



3.-Utilizar la palanca de
inclinación, e inclinar la
silla



4.-Flexionar las piernas
y dejar la espalda recta



5.-De forma que al ponerte recta,
levantes la silla por impulso



6.-Poner el freno

Bajada de un escalón con silla de ruedas



1.-Quitar los frenos



2.-Acercar las ruedas delanteras al borde



3.- Usar la palanca de inclinación, e inclinar la silla



4.-Acercar las ruedas traseras al borde



5.-Flexionar las piernas para cargar el peso en ellas



6.-Poner las piernas rectas para ayudar a bajar la silla



7.-Bajar la silla



8.-Poner el freno

Subida de una escalera con silla de ruedas



1.-Quitar los frenos



2.-Pedir ayuda a otra persona para subir la silla



3.-Utilizar la palanca de inclinación



4.-Acercar las ruedas traseras al bordillo



5.-Para comenzar a subir la silla, cogeremos los mangos y nuestro ayudante las barras de cruceta; debemos tener siempre un pie más adelantado que el otro; para evitar sobrecargas o esfuerzos innecesarios, flexionaremos las piernas haciendo contrapeso hacia atrás



6.-Poner el freno

Bajada de una escalera con silla de ruedas



1.-Quitar el freno



2.-Acercar las rudas delanteras al borde y pedir ayuda a otra persona



3.-Inclinamos la silla con ayuda de las barras de inclinación; el ayudante cogerá la silla por las barras de cruceta y acercaremos las ruedas traseras al borde



4.-Agarrar fuerte los mangos y flexionar las piernas para poder hacer contrapeso hacia atrás



5.-Durante la bajada debemos tener siempre un pie más adelantado que el otro; es muy importante ejercer el contrapeso adecuado para evitar que la persona sufra golpes bruscos



6.-Una vez hayamos terminado la bajada, poner el freno

MOVILIDAD

Marcha guiada junto a la persona



1.-Nos colocamos junto a la persona, ligeramente adelantados, manteniéndonos en su campo visual



2.-Le ofrecemos el antebrazo para que se agarre; para aumentar la estabilización del agarre, pegamos el antebrazo al cuerpo



3.-Indicar a la persona el inicio de la marcha



4.-Acompañamos a la persona guiando el desplazamiento



5.-Favorecemos el traspaso de cargas, dejando recaer el peso del cuerpo alternativamente en un pie y en otro; Debemos adaptarnos en todo momento al ritmo del usuario caminando con el pie del mismo lado

Marcha guiada de frente



1.-Nos colocamos delante del usuario



2.-Le ofrecemos nuestros antebrazos como punto de apoyo



3.-Mantenemos siempre el apoyo por debajo de la cintura del usuario; es recomendable que apoye los codos sobre la zona pélvica para estabilizar los puntos de agarre



4.-Indicamos el comienzo de la marcha



5.-Utilizamos los agarres de los antebrazos para guiar, controlar y acompañar a la persona; favoreceremos el traspaso de cargas (con los mismos pies alternativamente); nos adaptamos al ritmo de la persona

Marcha guiada con andador



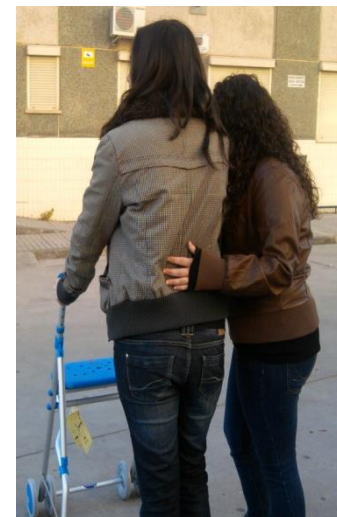
1.-Nos colocamos junto a la persona ligeramente adelantados



2.-Le ofrecemos un andador como apoyo

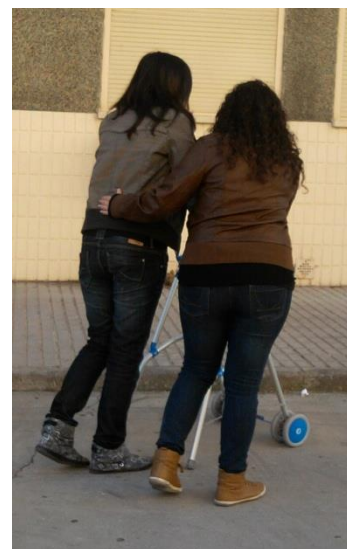


3.-Sostenemos el andador con una mano, y la otra la situamos en la parte baja de la espalda





4.-Indicamos a la persona que adelante el andador e inicie la marcha, y lo acompañamos simultáneamente



5.-Favorecemos el traspaso de cargas de un pie a otro a través del estímulo de la mano situada en la espalda (presionamos la parte superior de la pierna que debe adelantar); es muy importante combinando los pasos al cambiar el rumbo del andador

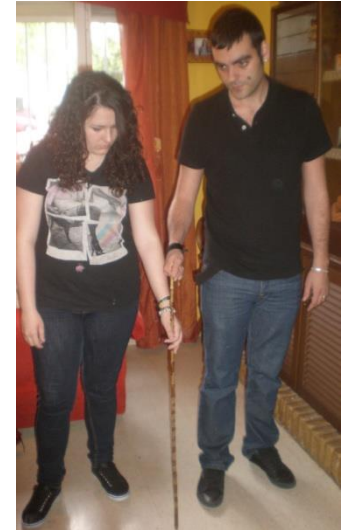
Marcha guiada con bastón



1.-Nos colocamos junto a la persona ligeramente adelantados, y nos mantenemos dentro de su campo visual



2.-Le ofrecemos como apoyo el puño del bastón



3.-Debemos sostener el bastón por algún punto de la caña



4.-La otra mano la situamos en la parte baja de la espalda



5.-Indicamos a la persona que adelante el bastón e inicie la marcha; acompañamos simultáneamente esta acción



6.-Favorecemos el traspaso de cargas de un pie a otro, a través del estímulo de la mano situada en la espalda

TRANSFERENCIA

De la cama a la silla



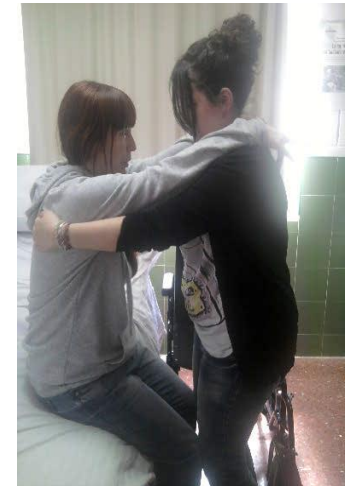
1.-Nos situamos delante del usuario y colocamos nuestras rodillas pegadas a las suyas



2.-Debemos colocar un pie en la dirección del usuario, y el otro en dirección a la silla



3.-Le colocamos los brazos sobre nuestros hombros para que pueda colaborar



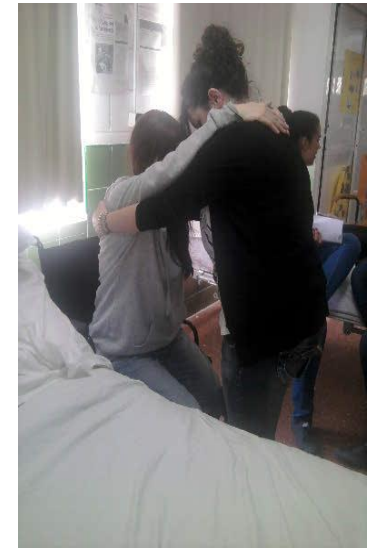
4.-Pondremos los brazos a la altura de su omóplato



5.-Hacemos contrapeso hacia atrás para levantar al usuario



6.-Comenzamos a girar suavemente al usuario



7.-Lo sentamos cuidadosamente

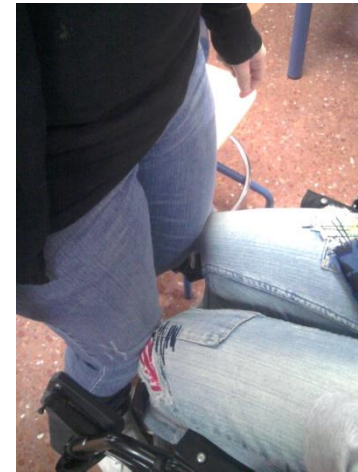
De la silla de ruedas al sillón con movilidad



1.-Situamos la silla en un ángulo de 90°, y le ponemos los frenos



2.-Levantamos los reposapiés



3.-Nos colocamos frente a el usuario y pegamos las rodillas



4.-Un pie debe estar en dirección al usuario y el otro hacia el sillón



5.-Colocamos sus brazos en nuestro cuello



6.-Nuestros brazos irán por debajo de los suyos, hasta sujetarlo por la espalda



7.-Levantamos poco a poco al usuario y lo giramos



8.- Lo sentamos



9.-Le colocamos los brazos sobre las piernas para que no se le queden colgando

De la silla de ruedas al sillón sin movilidad



1.-Situamos la silla en un ángulo de 90°, y le ponemos los frenos



2.-Levantamos los reposapiés



3.-Nos colocamos delante del usuario; un pie debe estar en dirección al usuario y el otro hacia el sillón



4.-Pegamos las rodillas



5.-Colocamos sus brazos en nuestro cuello



5.-Cogemos al usuario de los lados del pantalón, de donde tiraremos para levantarlo



6.-Le colocamos los brazos sobre las piernas para que no se le queden colgando

CAMBIOS POSTURALES

Decúbito supino a lateral



1.-Ponemos el freno a la cama



2.-Cogemos al usuario por debajo de la cabeza y los hombros y lo acercamos al borde de la cama



3.-Repetimos la acción, pero esta vez cogiéndolo debajo de la cintura y los muslos



4.-A continuación lo haremos por la corva y los gemelos



5.-Subimos la barandilla de la cama



6.-Nos vamos al otro lado de la cama, y le colocamos el brazo que queda más pegado a la barandilla cruzado sobre el pecho



6.-El otro brazo se lo estiraremos y pondremos en diagonal



7.-La pierna más pegada a la barandilla se la cruzaremos por encima de la otra



8.-Cogemos al usuario del hombro y la cadera del lado contrario al nuestro



9.-Tiramos hacia nuestro lado para ponerlo de lado

De cúbito lateral a prono



1.-Colocamos el brazo que queda arriba en la almohada



2.-El brazo que esta pegado a la cama lo estiraremos y lo pegaremos al cuerpo



3.-Colocamos las manos en el hombro y la cadera del usuario y lo giramos hacia abajo



4.-Si el brazo se le queda debajo del cuerpo se lo sacamos y colocamos bien

Decúbito prono a supino



1.-Colocamos una mano en la corva de la pierna que está más alejada de nosotros, pasando el brazo por debajo de la otra pierna



2.-La otra mano se la pasamos por debajo del cuello y cogemos la mano que está más alejada de nosotros



3.-Tiramos hacia nosotros haciendo que el cuerpo gire y lo pondremos mirando hacia arriba

Enderezamiento en cama sin ayuda



1.-Flexionamos las piernas al usuario



2.-Le estiramos los brazos hacia atrás, para que se agarre el cabecero y pueda participar ayudándonos a subirlos



3.-Se le coge a la altura del costado y, con su ayuda, lo levantamos

Enderezamiento en cama con ayuda



1.-Cada uno cogemos al usuario por una pierna, a la altura de las rodillas



2.-Con la otra mano lo cogemos por la parte superior del brazo



3.-Con las piernas flexionadas, para no ejercer todo el peso con la espalda, colocaremos al usuario hacia arriba

Enderezamiento en el sillón



1.-Nos colocamos detrás del usuario y le ponemos las manos sobre sus piernas



2.-Agarramos al usuario a la altura de las axilas, y flexionamos las piernas



3.-Al poner nuestras piernas rectas, tiraremos del usuario hacia arriba

De tumbado a sentado



1.-Ponemos el freno a la cama



2.-Le colocamos los brazos cruzados en la barriga



3.-Cogemos al usuario por la corva con una mano, y por el cuello con la otra.



4.-Tiramos del usuario por las piernas hacia el exterior de la cama; y por el cuello lo levantamos



5.-Pegamos nuestras rodillas a las suyas

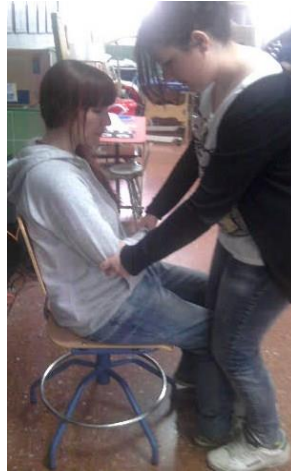


6.-Le colocamos los brazos sobre sus piernas para evitar que le cuelguen

De sentado a de pie



1.-Colocamos una pierna del usuario en torno a las nuestras, para una mejor sujeción



2.-El brazo de el mismo lado se lo colocamos sobre la barriga



3.-El otro brazo lo colocamos en nuestro cuello



4.-En el lado inmovilizado cogeremos al usuario por el pantalón



5.-En el otro lado lo sujetaremos por la espalda



6.-Tiraremos hacia arriba cuidadosamente para levantarlo



HABILIDADES DE MOVILIDAD, DESPLAZAMIENTO, TRANSFERENCIA Y CAMBIOS POSTURALES

**Realizado por:
Mari Cruz Briales Marín
1º de Integración Social
IES Ben Gabirol**