

MOVILIZACIÓN: DE SEDESTACIÓN A BIPEDESTACIÓN Y TRASLADO A OTRA SILLA

3 FORMAS para levantar

a) Nos colocamos en el lado más afectado de la persona.

Con una pierna le bloqueamos la rodilla y /o el pié para que no se resbale o se flexione.

Cogemos por el codo y el hombro, le decimos que también nos coja por el codo.

El movimiento debe ser coordinado para que hagamos la fuerza al mismo tiempo.



b) Igual que la movilización anterior pero sujetando por el codo y pantalón, en vez de codo y hombro.



MOVILIZACIÓN: DE SEDESTACIÓN A BIPEDESTACIÓN Y TRASLADO A OTRA SILLA

c) Nos colocamos de frente al afectado.

Le pediremos que rodee con sus brazos nuestra espalda, por debajo de las axilas, nunca por el cuello.

Nuestras manos las colocaremos a la altura de los glúteos (podemos ayudarnos sujetando por el pantalón)

Con nuestras rodillas bloquearemos las suyas para que no se resbale.

Nuestras manos guiarán el movimiento en todo momento, se inclina su tronco hacia nosotros y luego lo levantamos, todo el movimiento coordinado y avisando a la persona.



MOVILIZACIÓN: DE SEDESTACIÓN A BIPEDESTACIÓN Y TRASLADO A OTRA SILLA

Para sentarle:

Lo primero es tener colocada la silla al lado de la cama o camilla.

La bipedestación se realiza como una de las tres formas anteriores.

Una pierna sigue bloqueando la pierna del usuario y nuestra otra pierna un paso más atrás (para cuando giremos mantener el equilibrio)

De forma coordinada, giramos los dos a la vez y vamos bajando, nuestra espalda estará siempre recta y nuestras rodillas flexionadas para evitar daños.

