

MOVILIZACION DE ENFERMOS

Duración: 80 horas

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES:

Conocer los conceptos generales de prevención.

Asegurar que todos los trabajadores tienen conocimiento sobre movilización de enfermos; aprenda a hacerlos, los realice correctamente y de una manera segura.

Asegurar que todos los trabajadores tienen conocimiento de cuáles son las técnicas más seguras de movilización que tienen que aplicar en función de cada tarea concreta.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Identificar los riesgos existentes en un trabajo de movilización de enfermos.

Aplicar las medidas preventivas apropiadas, eliminando o reduciendo el riesgo a la vez que protegiendo a los/as trabajadores/as.

Detectar los factores de riesgo derivados del trabajo de los técnicos en cuidados de auxiliares de enfermería.

Conocer las principales medidas preventivas que pueden adoptar para hacer frente a los riesgos a los que están expuestos en el trabajo.

Conocer las nociones básicas sobre cómo actuar en situaciones de emergencias y primeros auxilios

CONTENIDOS

Unidad Didáctica 1: Conceptos generales de prevención

1. Definición de riesgos ergonómicos asociados a la manipulación y traslado de pacientes.
Normativa de referencia

1.1. Introducción



1.2. ¿Qué es una carga? ¿qué es la manipulación manual de cargas?

1.3. ¿Qué tipo de manipulaciones manuales de cargas pueden entrañar riesgos no tolerables, en particular dorsolumbares?

1.4. ¿Qué riesgos entraña la manipulación manual de cargas?

1.5. Riesgos derivados de la postura en el trabajo

1.6. Factores que afectan a las posturas de trabajo

2. Trastornos músculo esqueléticos de las extremidades superiores

2.1. ¿Qué son los trastornos músculo esqueléticos?

2.2. Causa y factores de riesgo de los trastornos músculo esqueléticos

2.3. Actividades que aumentan el riesgo de trastornos músculo esqueléticos

2.4. Otros factores de riesgo de trastornos músculo esqueléticos

3. Prevención del dolor de espalda en la movilización y traslado de enfermos

3.1. Factores que se deben considerar en la prevención de las lesiones de espalda

3.2. Aspectos fundamentales de la movilización de enfermos



3.2.1. Consideraciones a tener en cuenta

3.2.2. Principios de mecánica corporal para la correcta manipulación de pacientes

3.2.3. Reglas elementales de la mecánica corporal

Unidad Didáctica 2: Higiene corporal en la movilización de enfermos

1. Conceptos generales de manipulación de cargas. Movilización

1.1. Técnicas de movilización de pacientes

1.1.1. Introducción

1.1.2. Principios básicos de una correcta manipulación manual de cargas

1.1.3. Análisis de las causas de lesión más frecuentes

1.1.4. Reglas generales en toda movilización de pacientes

1.1.5. Pasos previos a toda movilización

1.1.6. Dispositivos para ayudar a los pacientes a moverse

1.2. Posiciones básicas del paciente

1.2.1. Introducción



- 1.2.2. Posiciones no quirúrgicas del paciente encamado
- 1.2.3. Posiciones quirúrgicas
- 1.2.4. Otras Posiciones quirúrgicas
- 1.3. Técnicas para la movilización del paciente encamado
 - 1.3.1. Introducción
 - 1.3.2. Trabazón de brazos con el enfermo (o método de brazos entrelazados)
 - 1.3.3. Movimiento del paciente hacia la cabecera de la cama
 - A) Con ayuda del enfermo (1 persona)
 - B) Sin ayuda del enfermo (2 o más personas) y sin sábana de arrastre
 - C) Sin ayuda del enfermo (2 o más personas) y con sábana de arrastre
 - 1.3.4. Movimiento del paciente a la orilla de la cama
 - 1.3.5. Voltear al paciente en cama. Cambio de decúbito supino a latera
 - 1.3.6. Sentar al paciente al borde de la cama
 - 1.3.7. Trasladar al enfermo de la cama al sillón o silla de ruedas



1.3.8. Acomodo y alineación correcta del enfermo sentado

1.3.9. Pasar al enfermo de la camilla a la cama

1.3.10. Procedimiento para sacar a un enfermo de un coche y colocarlo en una silla de ruedas

1.3.11. Movilización en pacientes con afecciones graves en la movilidad

1.3.12. Movilización del enfermo con transfer

1.3.13. Movilización del enfermo con plancha de deslizamiento

1.3.14. Cuidados del paciente con férula de Braun

1.3.15. Cuidados del enfermo hemipléjico

1.4. Traslado y movilidad de enfermos

1.4.1. Normas generales para el traslado de enfermos

1.4.2. Técnicas para el traslado de los enfermos

1.5. Principios generales para la movilización de pacientes en UCI

1.6. Movilización de pacientes en servicios críticos diversos



1.7. Movilización de pacientes en Traumatología

1.7.1. Introducción

1.7.2. Tracciones

1.7.3. Precauciones y cuidados en pacientes con tracciones

1.7.4. Movilización del paciente con tracción

1.7.5. Movilización del paciente con lesión vertebral y con prótesis de cadera

1.7.6. Cuidados del paciente con yeso

1.7.7. Movilización y traslado de enfermos portadores de sueros, sonda vesical y redones

2. La columna vertebral (funcionamiento)

2.1. Introducción

2.2. Las vértebras

2.3. Disco intervertebral

2.4. Cómo conocer y proteger la espalda

2.5. El dolor de espalda



2.5.1. Introducción

2.5.2. Causas del dolor

2.5.3. La activación de los nervios que transmiten el dolor

2.5.4. La contractura muscular

2.5.5. La Inflamación

2.5.6. La compresión de la raíz nerviosa

3. Normas generales de elevación de cargas

4. Ejercicios de relajación

4.1. Introducción

4.1.1. Riesgos laborales

4.1.2. Factores de riesgo psicosociales

4.1.3. Efectos de la exposición a riesgos psicosociales

4.1.4. Efectos indeseables sobre la salud al estar expuesto a riesgos psicosociales

4.2. La relajación



4.3. La práctica de la relajación

4.4. Condiciones previas para su práctica

4.5. Técnicas de relajación

4.5.1. Conceptos básicos

4.5.2. Tipos de técnicas de relajación

4.5.3. La respiración

4.6. Técnicas de relajación en 3 minutos

4.6.1. Algunos ejercicios de respiración

4.6.2. Respiración bipolar o alternada

4.6.3. Ejercicio de respiración consciente

4.7. Ejercicio de relajación muscular

4.7.1. La relajación muscular progresiva de Jacobson

4.7.2. Entrenamiento autógeno de Schultz

4.8. Ejercicios para desarrollar el tono muscular