

Cambios posturales

Técnicas de cambios posturales

- Estrategias para facilitar los cambios de posición.
- Con la menor dificultad posible.
- Con la mayor seguridad posible para el paciente y para el cuidador

Personas independientes

1. Bipedestación a sedestación



- Asiento estable, altura adecuada.
- Contacto piernas-silla.
- Flexionar caderas y rodillas.
- Bajar lentamente

2. Sedestación a bipedestación



- Situarse al borde.
- Pies atrasados.
- Cabeza y tronco adelantados.
- Estirar piernas lentamente.

3. Bipedestación a supino



Cambios posturales

- Bipedestación-sedestación.
- Alejarse del borde.
- Apoyar codo-> lateral
- Recostarse sobre brazo.
- Subir piernas.
- Paso de decúbito lateral a supino.

4. Desplazamiento lateral



- Boca arriba.
- Pies apoyados.
- Elevar glúteos desplazando caderas.
- Recolocar tronco y cabeza.
- Repetir si necesario.

5. Giros



- Boca arriba.
- Doblar rodilla contraria o ambas.
- Dejar caer rodilla.
- Impulso con brazo contrario.

Cambios posturales

6. Supino a sedestación



- Acercarse al borde.
- Doblar pierna contraria.
- Brazos en cruz.
- Giro a lateral.
- Apoyar codo.
- A un tiempo: dejar caer piernas, impulso con brazo.
- Si mareo, esperar sentado.

7. Levantarse tras caída:



Antes de levantarnos...Relajarnos. ¿Dolor, mareo, puedo mover bien los miembros?

- Cuatro patas.
- Gateo hasta silla/mueble.
- Apoyo manos.
- Apoyo pierna «buena».
- Estiro cuerpo.

Cambios posturales

Personas independientes

1. Bipedestación a sedestación



- Acompañante de frente.
- Una pierna adelantada, transferencia de carga.
- Flexión de caderas y rodillas, acompañando.
- Si menor afectación:
 - Acompañante lateral al enfermo, rodillas flexionadas.
 - Mano de apoyo a la suya, la otra en zona dorsal.

2. Sedestación a bipedestación:



- Acompañante de frente.
- Una pierna adelantada, protegiendo su pierna "débil".
- Llevar peso hacia sus pies.
- Si menor afectación:
 - Antebrazos como punto de apoyo.
 - Le indicamos que se incline y que se apoye.
 - Guiamos y acompañamos en la acción.

Cambios posturales

3. Desplazamiento lateral en la cama



- Una mano bajo hombro contrario, otra bajo cadera.
- Empuje lateral desplazando nuestro peso.
- Se puede hacer por fases.
- Si menor afectación:
 - Le pedimos que eleve la pelvis.
 - Desplazamos desde las caderas.
 - Ayudamos a recolocar tronco, brazos y piernas.

4. Giros en la cama



- Cuidador pegado a la cama, en el lado hacia el que se gira.
- Colocamos pierna contraria doblada y brazo estirado.
- Una mano en su hombro, otra en su rodilla.
- Giramos desde ambos puntos, desplazando nuestro peso.
- Si menor afectación:
 - Le indicamos que posicione brazos y piernas.
 - Ayudamos durante el proceso de giro.

5. Sedestación a decúbito



- Una mano en su espalda, otra bajo sus rodillas.
- A un tiempo: elevamos piernas, llevamos cuerpo hacia la cama.
- Si menor afectación:
 - Le ayudamos a colocarse en decúbito lateral.
 - Le ayudamos a girar para colocarse en supino.

Cambios posturales

6. Decúbito a sedestación



- Giro hacia el lado que se va a levantar.
- Piernas fuera de la cama.
- Impulso desde piernas y hombro para elevar cuerpo.
- Si menor afectación:
 - Le ayudamos a girar.
 - Le asistimos para bajar piernas y enderezar el cuerpo.

7. Paso de la cama a la silla

• Afectado:

- Sedestación sobre la cama.
- Pies orientados hacia la silla.
- Manos en hombros o cintura del cuidador.

• Cuidador:

- Rodillas flexionadas.
- Un pie adelantado, protege pierna «débil».
- Brazos bajo sus hombros.

• Procedimiento:

- Desplazar peso hacia atrás hasta elevar nalgas.
- Giro sobre los pies para orientarnos a la silla.
- Corregir si es necesario para que quede bien sentado.
- Si menor afectación:
 - Paso de sedestación en cama a bipedestación.
 - Giro hacia la silla levantando pies.
 - Paso de bipedestación a sedestación en silla.

8. Enderezamiento en la silla



- Desde atrás.
 - Manos bajo sus brazos.
 - Impulso con cuerpo hacia delante y estirando piernas.
- Desde delante:
 - Rodillas flexionadas.
 - Brazos bajo sus hombros.
 - Le inclinamos hacia delante hasta despegar sus nalgas.
 - Nos pegamos a la silla y le sentamos.

Cambios posturales

9. Levantarse tras caída



- Dos personas.
- Comprobar si está consciente, herido.
- Tranquilizarle.
- Boca arriba, rodillas flexionadas, frenando sus pies.
- Una mano a su brazo, otra a su espalda/pantalón.
- Ambas personas levantan a la vez, estirando las rodillas.