

MOBILIZZARE BENE MUOVENDOSI CORRETTAMENTE

**Strategie di mobilizzazione per prevenire lesioni
muscoloscheletriche**

Ft Fabio Sandrin



Sommario

9:00 -13:00

- Il Decreto Legislativo 81/2009
- Cenni di anatomia e fisiologia della colonna vertebrale
- Cenni di biomeccanica
- Carichi discali
- Condizioni di equilibrio
- Analisi dei diversi ambienti di lavoro
- Posizionamenti a letto
- Passaggi posturali – Trasferimenti
- Tipi ausili



Titolo VI del D.Lgs. 81/08

Azioni di trasporto o sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori che comportano rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari

- Sollevare
- Spingere
- Deporre
- Tirare



Titolo VI del D.Lgs. 81/08

Regolamenta:

- La **struttura degli ambienti** di lavoro
- **Scelta delle attrezzature** e definizione dei metodi di lavoro e di produzione
- La programmazione della **prevenzione** (formazione)
- Il rispetto dei **principi ergonomici** nell'organizzazione del lavoro
- La concezione del luogo di lavoro, col fine di **ridurre gli effetti negativi** sulla salute del **lavoro monotono** e di quello **ripetitivo**



Titolo VI del D.Lgs. 81/08

Obblighi del datore di lavoro

Qualora non sia possibile evitare la movimentazione manuale dei carichi, il datore di lavoro adotta le misure organizzative, ricorre ai mezzi appropriati e fornisce ai lavoratori i mezzi adeguati, allo scopo di ridurre il rischio che comporta la movimentazione manuale di detti carichi, in particolare:

- Organizza i posti di lavoro in modo che detta movimentazione assicuri condizioni di sicurezza e salute.
- Valuta, se possibile anche in fase di progettazione, le condizioni di sicurezza e di salute connesse al lavoro in questione.



Titolo VI del D.Lgs. 81/08

Obblighi del datore di lavoro

- Evita o riduce i rischi, particolarmente di patologie dorso-lombari, adottando le misure adeguate, tenendo conto in particolare dei fattori individuali di rischio, delle caratteristiche dell'ambiente di lavoro e delle esigenze che tale attività comporta.
- Sottopone i lavoratori alla sorveglianza sanitaria di cui all'articolo 41, sulla base della valutazione del rischio e dei fattori individuali di rischio.



Titolo VI del D.Lgs. 81/08

Obblighi del Lavoratore

Ogni lavoratore deve prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro, su cui ricadono gli effetti delle sue azioni o omissioni conformemente alla sua formazione, alle istruzioni e ai mezzi forniti dal datore di lavoro.



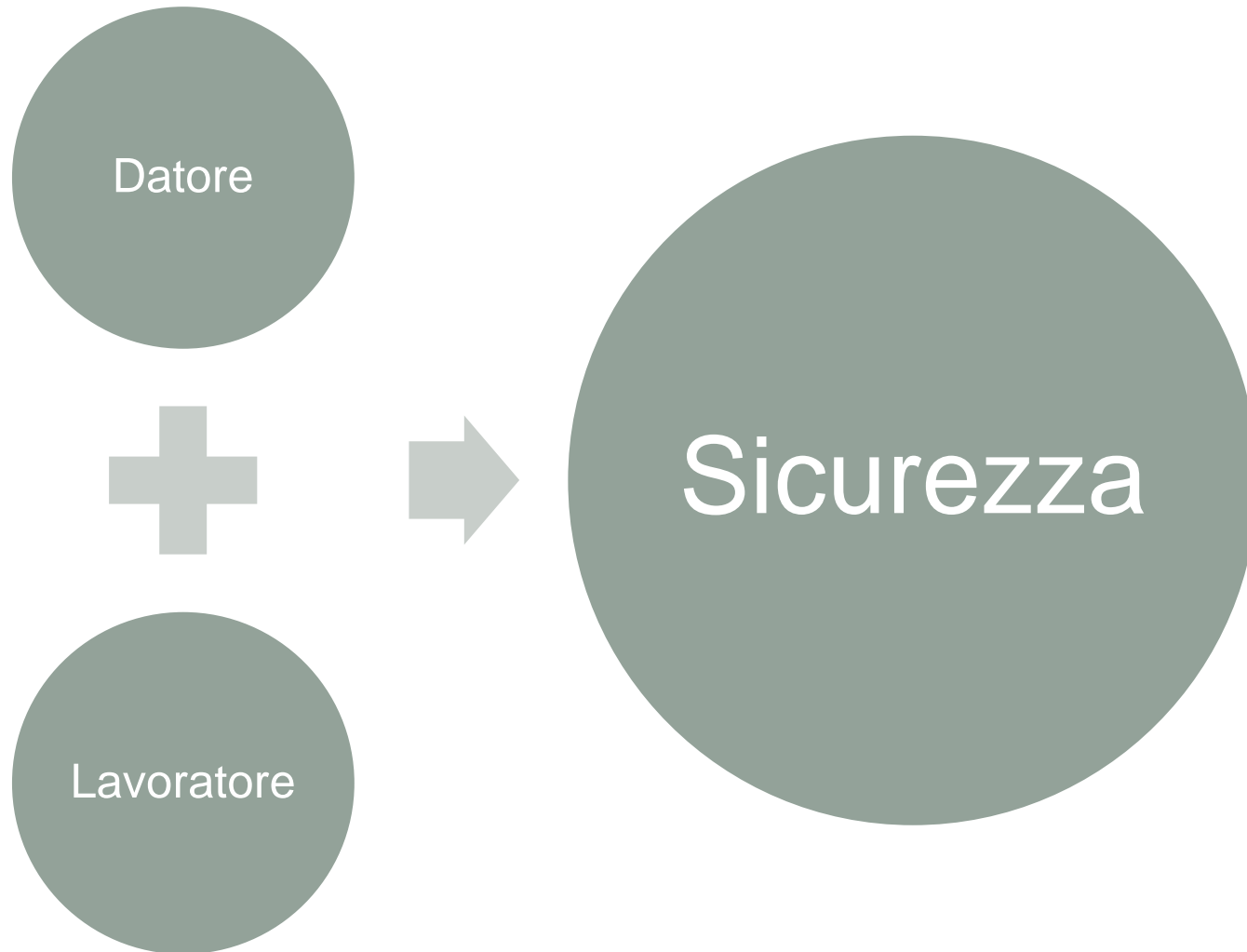
Titolo VI del D.Lgs. 81/08

Obblighi del Lavoratore

I lavoratori devono:

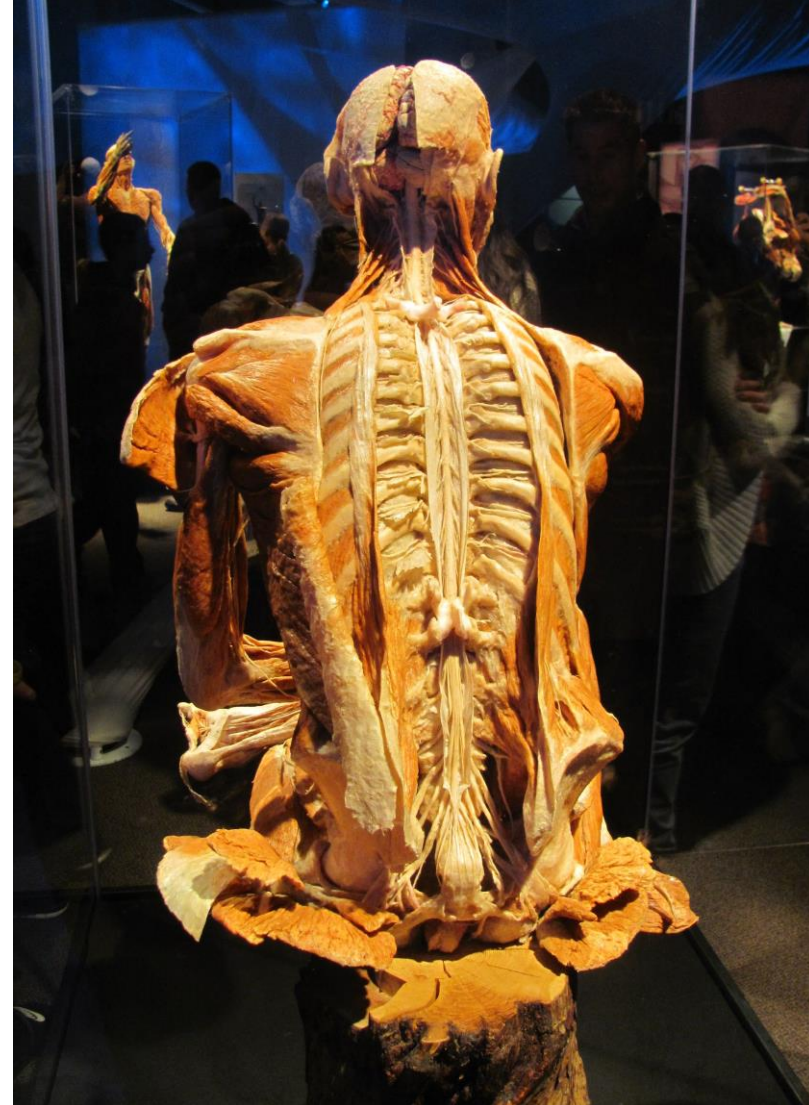
- Contribuire, insieme al datore di lavoro, ai dirigenti e ai preposti, all'adempimento degli obblighi previsti a tutela della salute e sicurezza sui luoghi di lavoro.
- Osservare le disposizioni e le istruzioni impartite dal datore di lavoro, dai dirigenti e dai preposti, ai fini della protezione collettiva ed individuale.
- Utilizzare correttamente le attrezzature di lavoro, le sostanze e i preparati pericolosi, i mezzi di trasporto, nonché i dispositivi di sicurezza.
- Utilizzare in modo appropriato i dispositivi di protezione



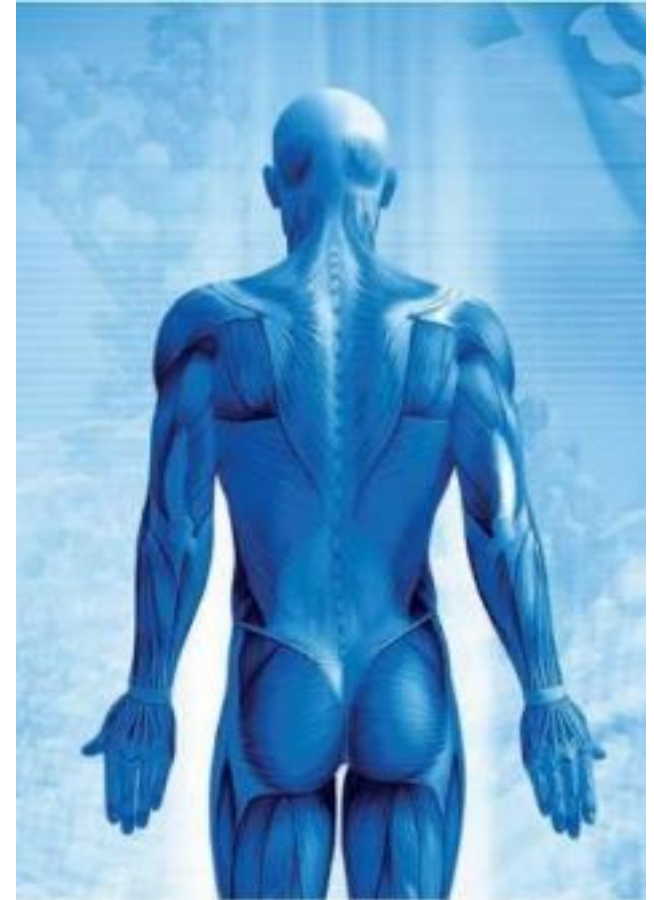


Rachide

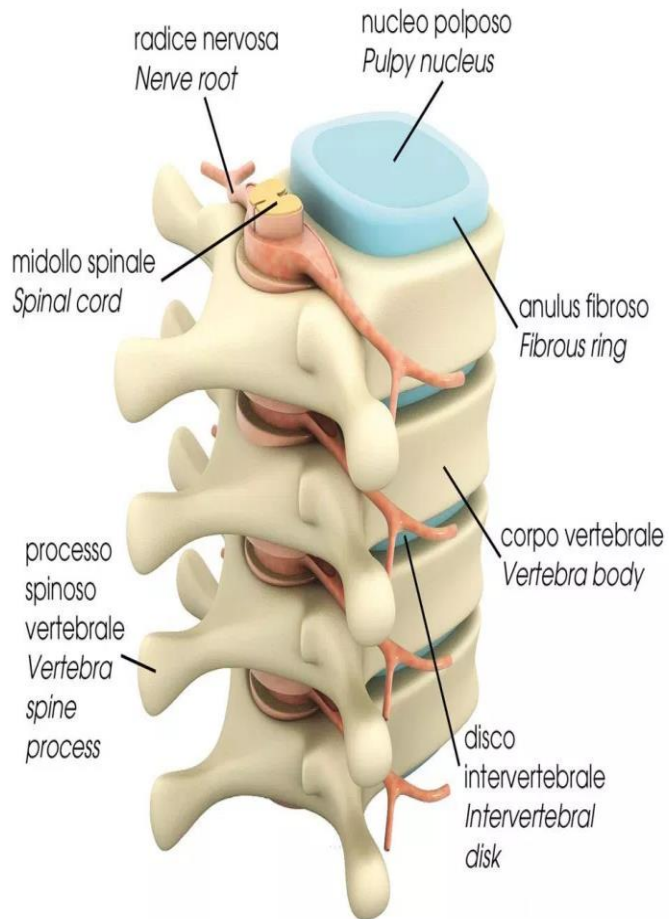
- Vertebre - sostegno
- Dischi intervertebrali - ammortizzatori
- Muscoli – servono a compiere i movimenti e a mantenere la posizione
- Legamenti – tengono uniti dischi e vertebre
- Midollo Spinale
- Radici nervose



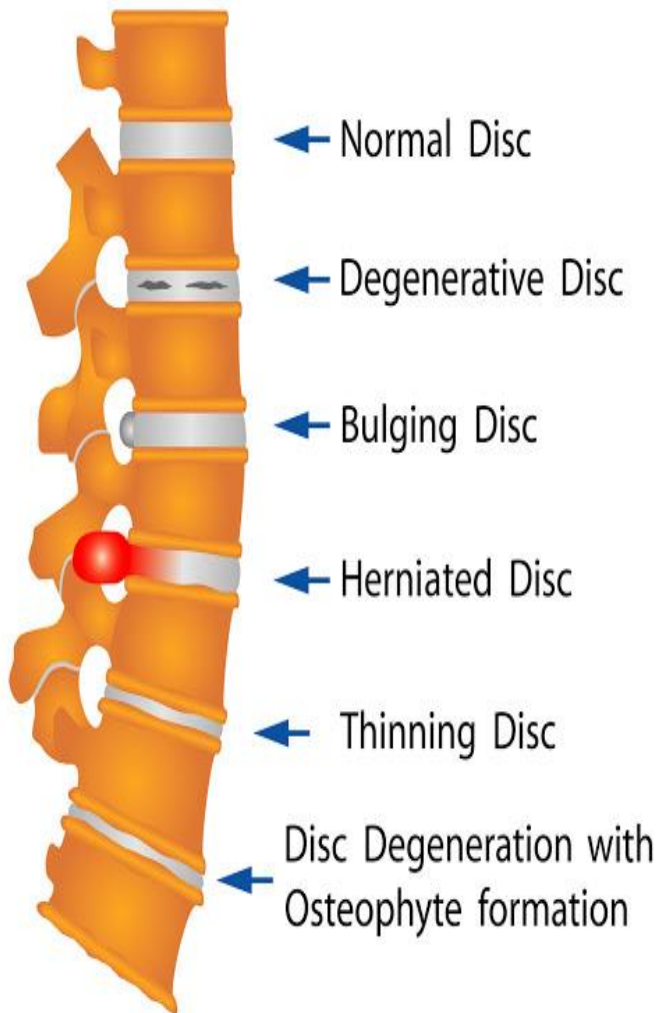
Rachide



Disco Intervertebrale

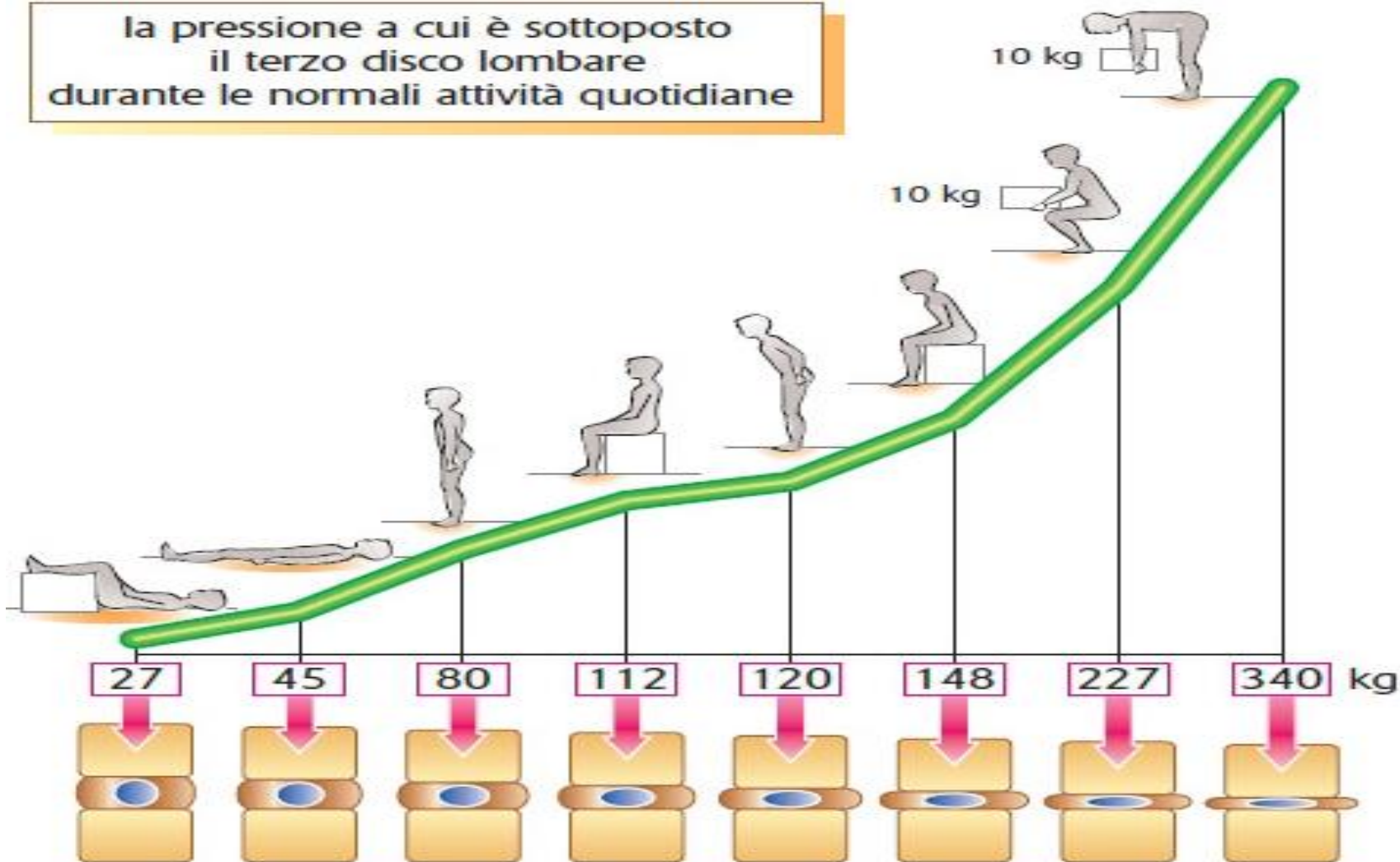


Disco Intervertebrale





la pressione a cui è sottoposto il terzo disco lombare durante le normali attività quotidiane



Limiti di carico

Massimo

400 Kg Donne

580 Kg Uomini

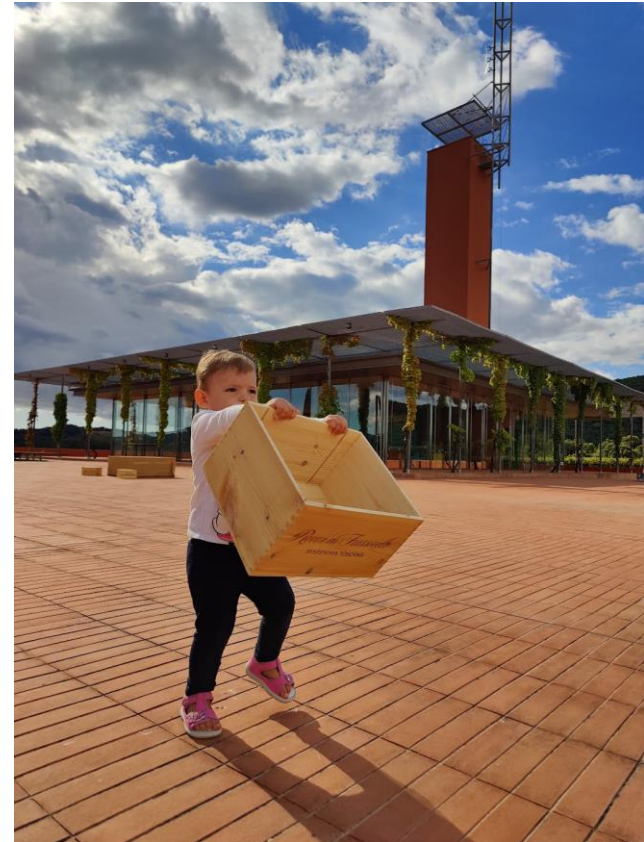
Tollerabile

275 Kg Donne

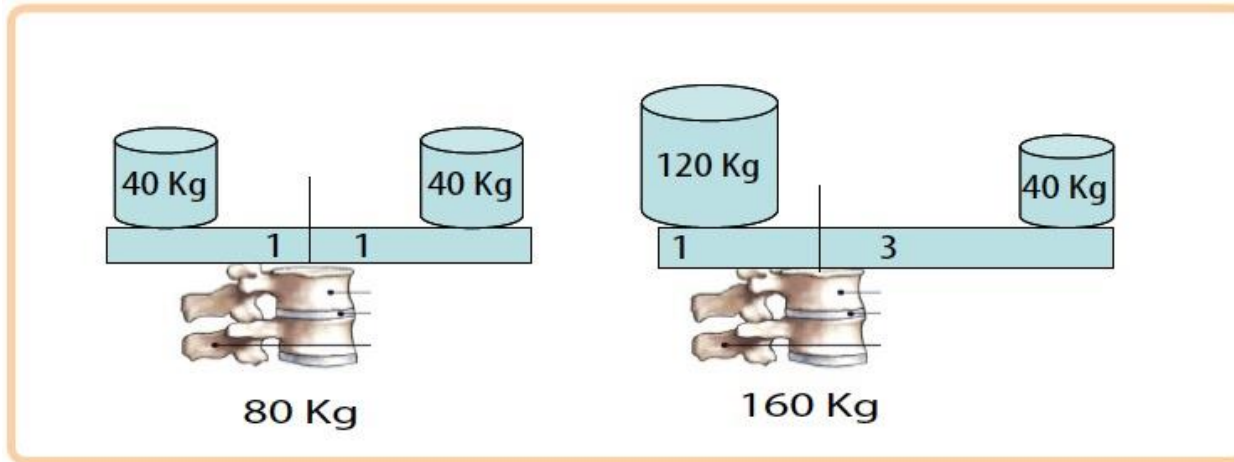
400 Kg Uomini



Leve



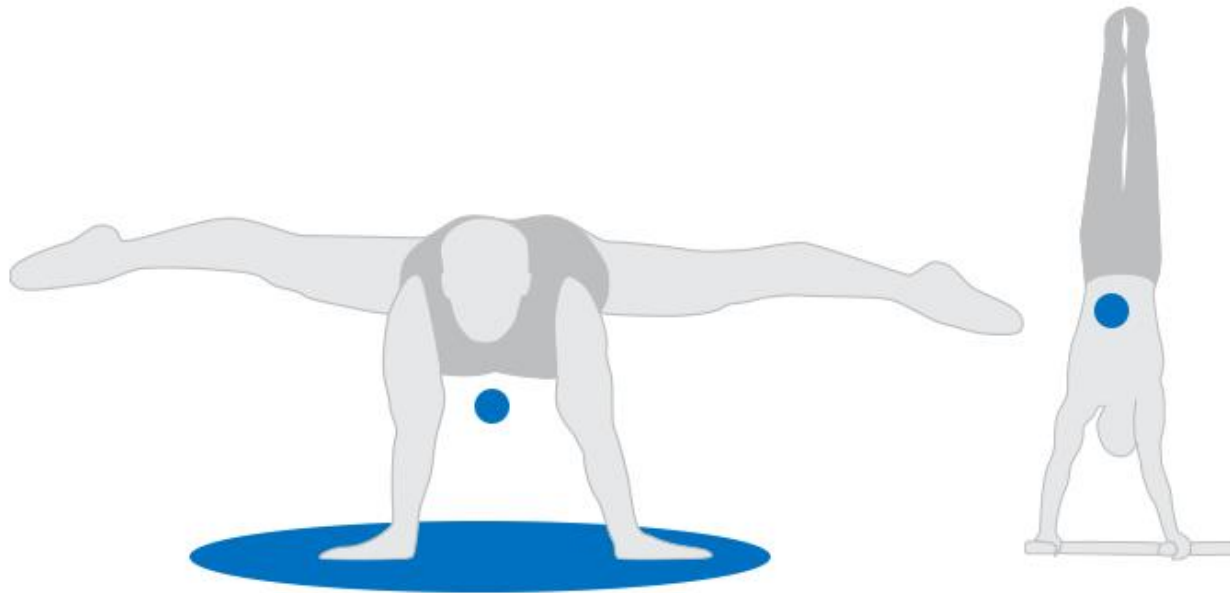
Leve





Condizioni di equilibrio

Baricentro



Base d'appoggio



Condizioni di equilibrio



Condizioni di equilibrio

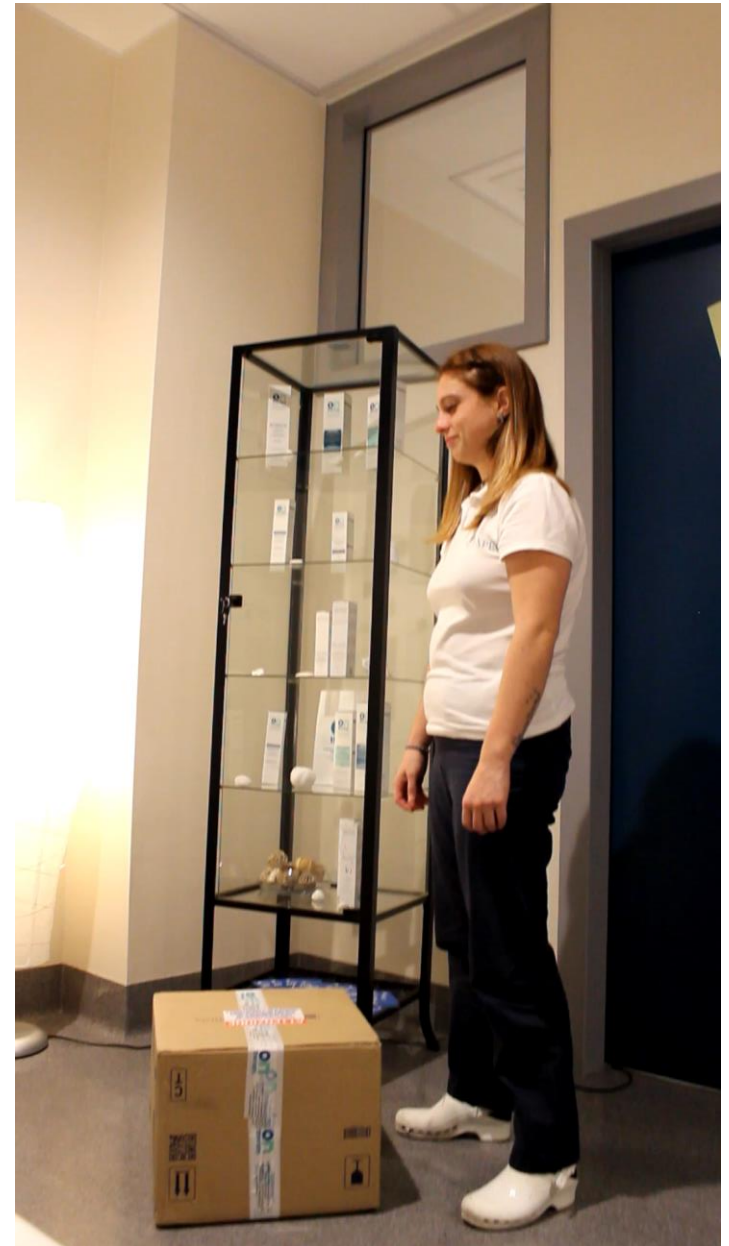


Movimentazione corretta



- Portare il peso vicino al corpo
- Piegare le gambe
- Allargare la base d'appoggio
- Ridurre lordosi lombare
- Evitare torsioni tronco
- Utilizzare ausili se possibile
- Avere coscienza dei propri gesti e del proprio corpo
- Utilizzare prese adeguate





Torsioni



Caratteristiche ambiente di lavoro

- Accessi e percorsi devono consentire libertà di movimento
- Non devono esserci ostacoli
- Evitare dislivelli (gradini)
- Pavimento scivoloso
- Garantire accesso ai servizi



Caratteristiche ambiente



Caratteristiche ambiente



Caratteristiche ambiente



Caratteristiche ambiente



Caratteristiche ambiente



Caratteristiche ambiente



Caratteristiche ambiente



Carichi ingombranti



Farsi aiutare

Coordinazione tra
persone

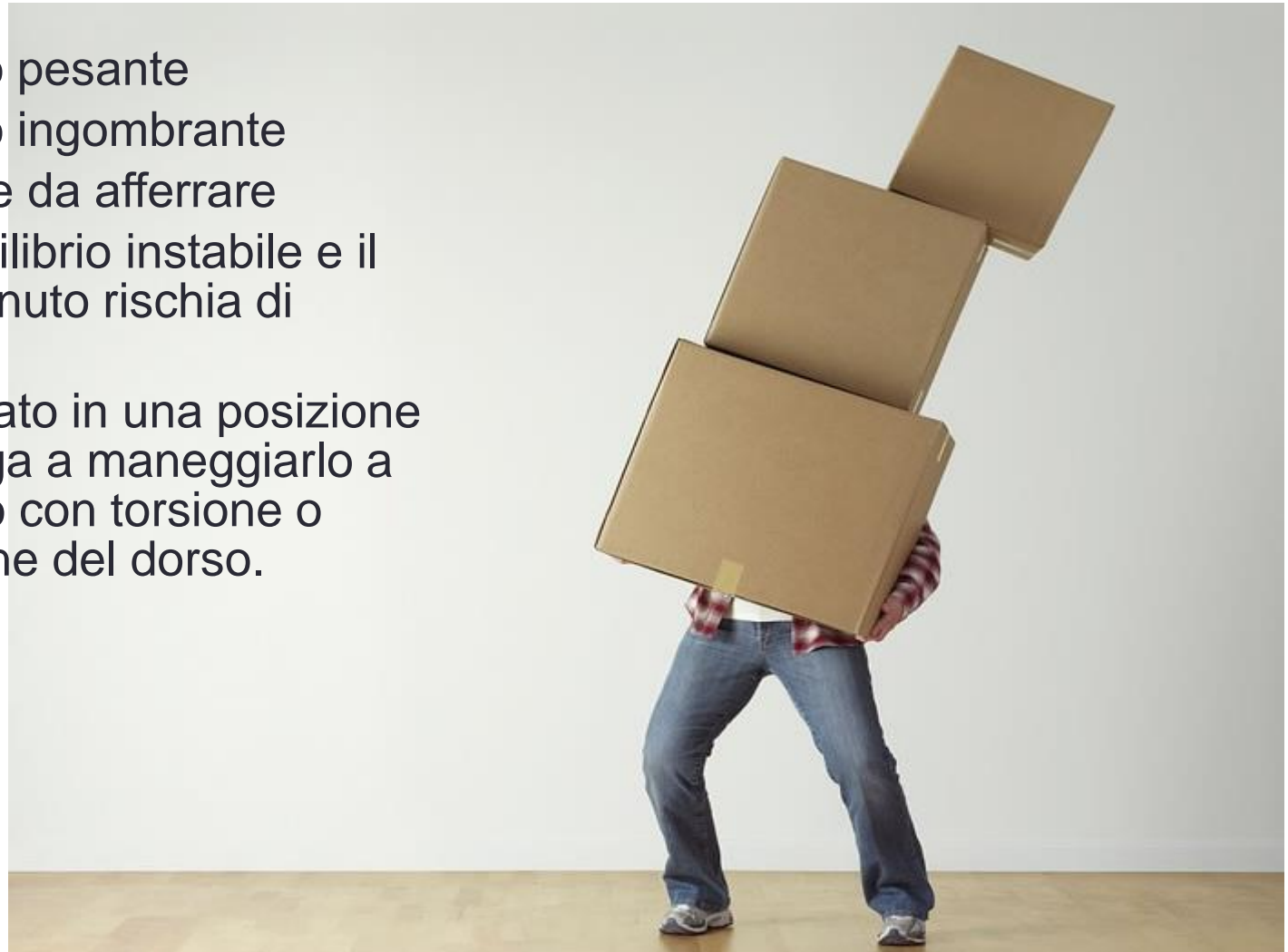
Non sollevare
bruscamente

Se il carico è pesante o
se si sente di non farcela
al primo tentativo,
rinunciare a sollevarlo da
solo e farsi aiutare da
un'altra persona

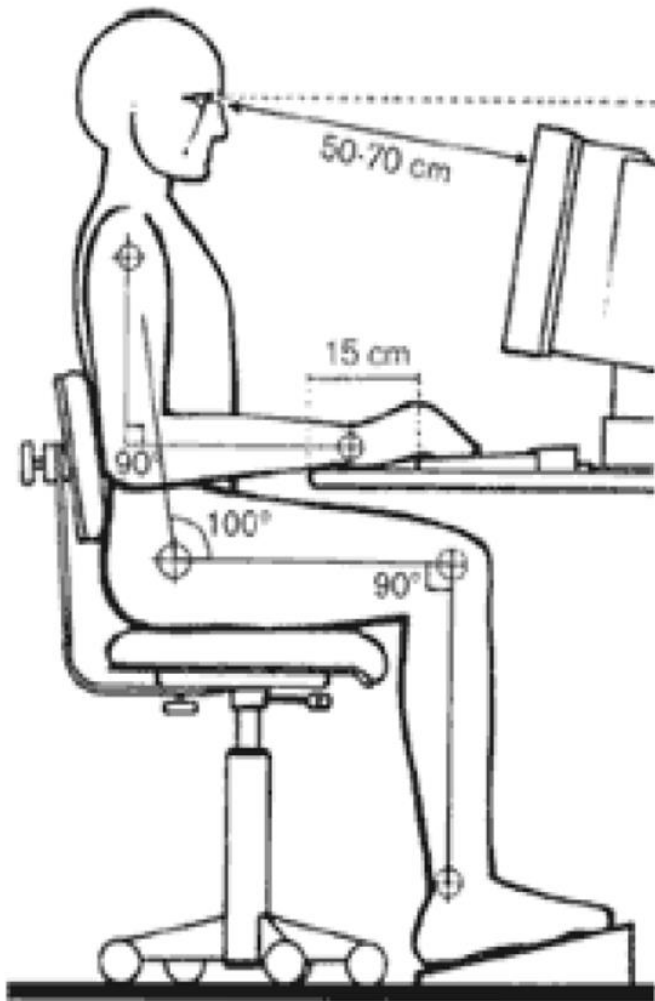


Carichi ingombranti

- E' troppo pesante
- E' troppo ingombrante
- E' difficile da afferrare
- E' in equilibrio instabile e il suo contenuto rischia di spostarsi
- E' collocato in una posizione che obbliga a maneggiarlo a distanza o con torsione o inclinazione del dorso.



POSTURA CORRETTA



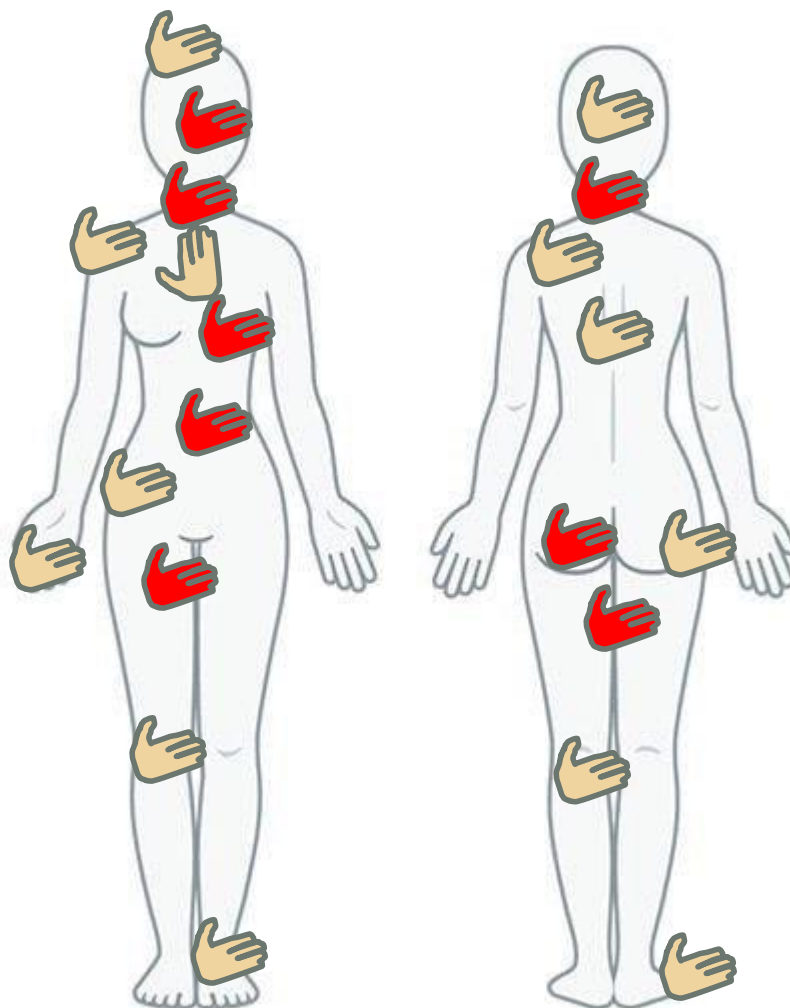
Oggetti ubicati in alto

Per raggiungere o deporre un oggetto in alto utilizzare un supporto come una sedia senza ruote o una scala



Prese

Supportare
Aiutare
Parlare



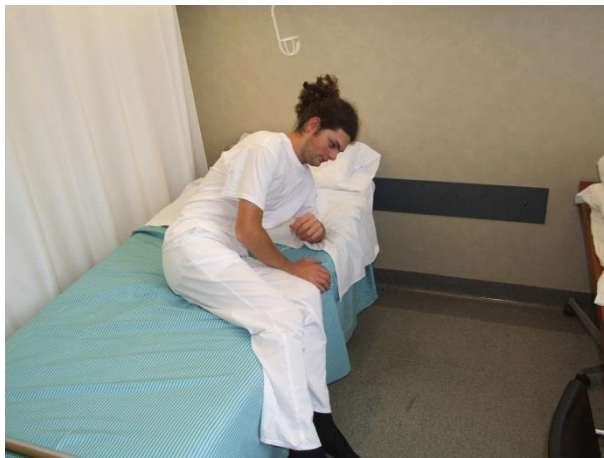
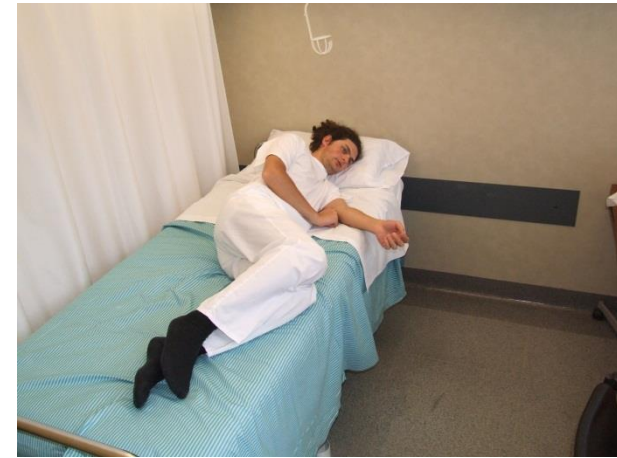
Stringere
Strattonare
spingere



Tipo di persona



Passaggio supino seduto



Persona in carrozzina



Seduto stazione eretta



Seduto stazione eretta



In piedi lettino pz con drenaggio



Seduto supino



Riposizionamento nel letto



Riposizionamento nel letto



Supino seduto



Supino seduto

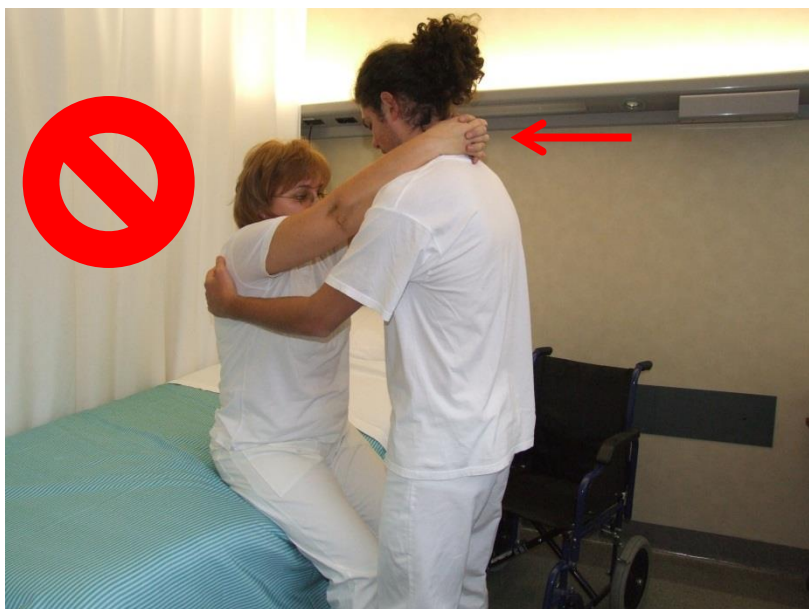


RICORDA

1. Non alzare in piedi un paziente scalzo.
2. Piedi appoggiati a terra.
3. Fissare i piedi e le ginocchia.



RICORDA

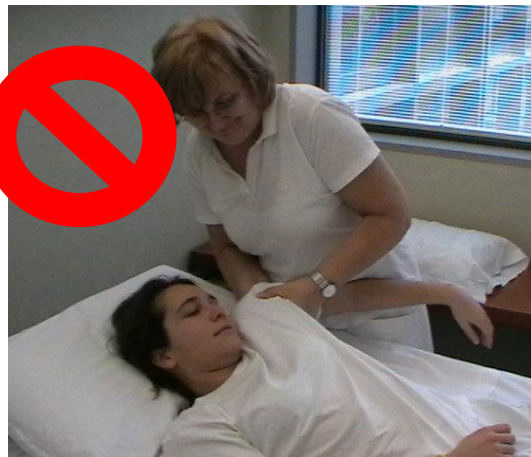


1. Non far mettere le mani dietro il collo dell'operatore
2. L'operatore mette le mani a livello toracico e porta in avanti il tronco della persona.



Riposizionamento verso testa del letto

Posizione scorretta



1. Per riposizionare un paziente scivolato nel letto non bisogna tirarlo dalle braccia.
2. In presenza di 2 operatori si prende il lenzuolo a livello del bacino e della spalla e si sposta il paziente verso la testata.
3. Un operatore posto alla testata del letto può prendere il lenzuolo a livello delle spalle e trainare il paziente verso di se.



Riposizionamento da seduto

Posizione scorretta



1. Il paziente che è seduto scivolato non va riposizionato tirandolo dalle braccia.
2. L'operatore che sta davanti fissa le ginocchia e inclina in avanti il tronco.
3. L'operatore che sta dietro riporta indietro il bacino.



Ausili

- Sollevatore
- Carrozzine
- Slide o tavolette
- Letti
- Teli ad alto scorrimento
- Cintura con maniglie
- Disco girevole



Sollevatore



Esiste fisso a muro o con ruote



Teli ad alto scorrimento

Facilitano lo spostamento o trasferimento del paziente riducendo l'attrito

Materiale a basso attrito lavabile e disinfettabile, possono ausiliare lo spostamento del paziente a letto.

In alternativa:

Lenzuola o traverse



Tavolette



Facilita il passaggio del paziente da una seduta ad un'altra (letto-carrozzina carrozzina-wc) ne esistono di diverse tipologie diritte o curve per superare l'ostacolo della ruota della carrozzina.

La superficie a contatto con il paziente deve facilitarne lo scivolamento mentre la superficie di appoggio deve essere del tipo antiscivolo.



Letti

Variano in base alla disabilità del paziente

- Regolabili in altezza
- Ruote frenanti
- 3 sezioni
- Accessibilità ai comandi
- Manovrabilità
- Compatibilità con altri ausili



Cintura con maniglie

- Facilita i trasferimenti di pazienti parzialmente collaboranti
- Può essere indossata anche dall'operatore così che il paziente si aggrappi ad esso
- Se ben utilizzata riduce del 59% il carico discale



Disco girevole

Posto sotto i piedi e limita l'attrito tra i piedi del paziente ed il terreno facilitando i trasferimenti.



Carrozzina

Schienale, può essere anche più lungo e avere il poggiatesta. E' preferibile che non sia reclinabile.

Braccioli, si possono regolare in altezza e si possono togliere durante i trasferimenti

Sedile o seduta, è pieghevole. E' bene che sia provvisto di un cuscino antidecubito

Freno della ruota posteriore

Ruote posteriori con corrimano, possono essere estraibili

Predellini o pedane o poggiapiedi, si possono alzare e togliere durante i trasferimenti

Barra antiribaltamento

Ruotine , si usano quando vengono tolte le ruote posteriori

Ruote anteriori



Bascula

Poggiatesta regolabile

Braccioli regolabili e estraibili

Schienale reclinabile

Pedane regolabili, elevabili e estraibili

Telaio basculabile

La bascula viene prescritta ai pazienti che non controllano il tronco da seduti

Bascula con schienale reclinato e pedane rialzate



Mobilizzazioni difficili?

- Mobilizzazione del paziente con metastasi al collo
- Mobilizzazione pz con bustino
- Paziente che sviene
- Pz con catetere + punti passaggio supino- seduto
- ecc



RICORDA

- Di sfruttare a tuo favore le leve del tuo corpo
- Avere coscienza dei propri gesti
- Se non riesci da sola, fatti aiutare!
- Coordinati e comunica con chi aiuti e con chi ti aiuta
- Usa gli ausili



FACCIAMO PRATICA?

