
Higiene Postural:

Movilización de Pacientes y Prevención de Lesiones de Espalda

- El objetivo de este curso es analizar la anatomía de las lesiones músculo-esqueléticas, las causas y factores desencadenantes del dolor de espalda. Familiarizarse con la educación gestual específica. Reconocer los gestos posturas fundamentales. Aplicar las distintas técnicas de movilizaciones manuales de pacientes y con ayudas mecánicas. Adquirir nociones útiles de la biomecánica ergonómica y su legislación. Identificar el tratamiento y las normas básicas en el cuidado de la espalda así como familiarizar a los participantes con las normas preventivas en el entorno laboral.

TEMA 1. Presentación de los Objetivos y Exposición Teórica del Método

Introducción

Descripción de Tareas del Auxiliar de Enfermería

Riesgos Generales de la Actividad

Riesgos Músculo-Esqueléticos

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

TEMA 2. Prácticas de Educación Gestual Específica

Ergomotricidad

Ergonomía Geométrica de Seguridad

Distancia de Seguridad según los Gestos

Distancia de Seguridad en Dispositivos

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 3. Aplicaciones Concretas en Función de las Patologías.

Prácticas de Desplazamientos Espontáneos. Recuerdo Anatómico de la Espalda.

Fisiología, Causas del Dolor de Espalda y Factores Desencadenantes del Dolor

Definición de las Lesiones Músculo-Esqueléticas (LMS)

Causas de las Lesiones Músculo-Esqueléticas (LMS)

Anatomía de las Lesiones Músculo-Esqueléticas: ¿Dónde se Localizan?

Identificar los Riesgos de Lesiones Músculo-Esqueléticas: ¿Por qué se

Producen las LMS entre los Auxiliares?

Efectos sobre la Salud: el Dolor como Aliado

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

TEMA 4. Gestos y Posturas Fundamentales

Posturas Habituales Correctas

Ejercicios Físicos de Mantenimiento

Principios Básicos para la Realización de una Correcta Manipulación

Manual de Pacientes (MMP)

Lo que hemos aprendido

TEMA 5. Adaptación del Método a las Diferentes Movilizaciones. Traslados Silla-Cama, Cama-Silla, de Pie-Sentado. Ayudas a la Marcha, Uso de las Ayudas mecánicas
Introducción

Técnicas de Movilización Manual de Pacientes
Concienciación al Personal de la Importancia de Usar las Ayudas
Ayudas Manuales a la Bipedestación y la Marcha
Ayudas Mecánicas Usadas en la Movilización de Pacientes
Protección de Trabajadoras Embarazadas ante la Movilización de Pacientes. “Método Ergomater”
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 6. Tratamiento, Normas Básicas en el cuidado de la Espalda

La Ergonomía
Principios en la Manipulación de Cargas
La Biomecánica
Principios Básicos de la Biomecánica Corporal
El Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV)
Legislación Básica sobre Ergonomía
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 7. Nociones Útiles de Metodología Biomecánica Ergonómica y su Legislación

Introducción
Normas Básicas
Levantamiento de Cargas
Otras Acciones
Recomendaciones
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 8. Prevención, Normas a Nivel Laboral y a Nivel Privado en el Entorno Físico por parte del Trabajador

Criterios de Evaluación de los Distintos Riesgos Músculos-Esqueléticos (Normativa, Criterios Técnicos,...) en los Auxiliares de Clínica
Acciones Preventivas de los Riesgos Músculo-Esqueléticos
Lo que hemos aprendido
Test

Actividades
Glosario
Bibliografía