

TÈCNiques D'AJUDA EN LA DEAMBULACIÓ

El recolzament a la marxa o deambulació és una de les responsabilitats del tècnic d'atenció directa relacionades amb el moviment de la PSD. Per facilitar la comprensió, es parlarà de cama afectada (C/A) i cama no afectada (C/NA), tot i que hi haurà casos on les dues cames estiguin afectades. Pot fer-se, segons s'indica el següent protocol:

- Bastó
- Crossa
- Caminador

PROTOCOL DE RECOLZAMENT DURANT LA DEAMBULACIÓ AMB AJUT TÈCNIC

DEFINICIÓ:

Marxa amb dispositiu de recolzament per afavorir-la. Els dispositius poder ser : Bastó o crossa, trípod (bastó amb 3 potes) i/o caminador.

OBJECTIU:

Proporcionar els coneixements necessaris perquè les PSD amb limitacions per a la deambulació o marxa autònoma puguin fer-ho potenciant la força física i augmentant la sensació d'independència.

PROCEDIMENT:

1- Preparar el material

- Seleccionar l'adequat (crossa, bastó, trípod o caminador)
- Comprovar que s'adequa a la PSD
- Comprovar que està en bones condicions i funciona correctament

2- Preparació del tècnic/tècnica:

- Pijama de treball i calçat adequat
- Mesures higièniques : rentat de mans (col·locació de guants o altres EPI's si són necessaris.

3- Preparar la PSD:

- Identificar la persona, presentar-se i explicar el procediment
- Demanar la seva col·laboració, sempre que es pugui.
- Proporcionar el material necessari, per afavorir la seva seguretat, així com les pròtesis i ortesis necessàries (ulleres, audiòfons, etc).
- Preservar la seva intimitat si fos necessari.

4- Preparar l'entorn:

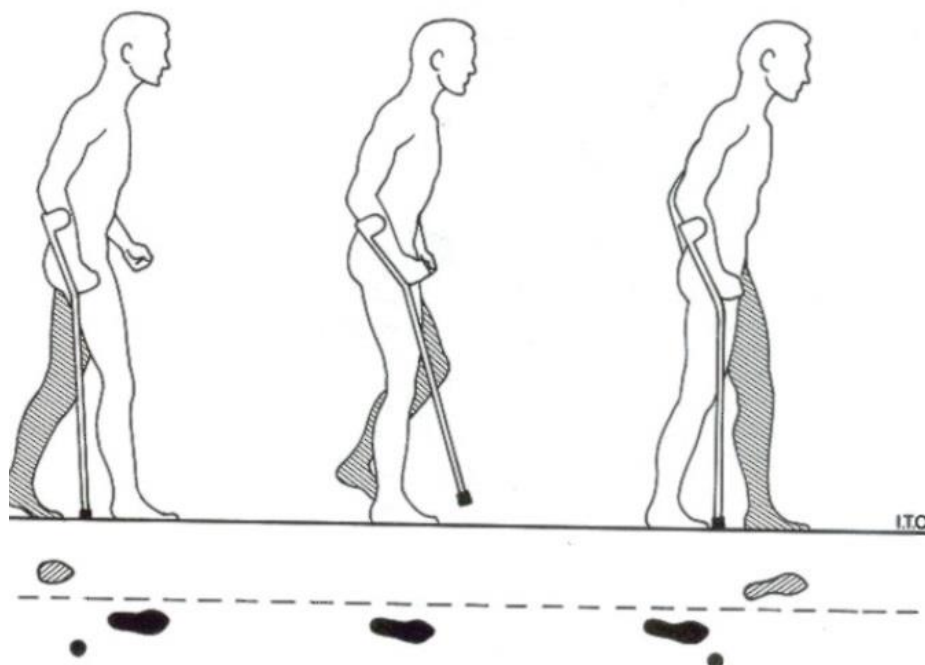
- Adequar temperatura i il·luminació
- Revisar l'espai i/o recorregut i eliminar possibles obstacles
- Utilitzar mesures de seguretat si són necessàries: planificar la marxa a prop de baranes de subjecció.

	Codi: 12imp25	Model d'exercici CF	
	Responsable: Coordinació Qualitat		
	Versió: 2	Aquest document pot quedar obsolet una vegada imprès	Pàgina 1 de 8

5- Deambulació amb ajut tècnic:

5.1 Amb bastó o crossa:

- a) Ajustar l'alçada del bastó perquè l'empunyadura arribi a l'alçada del maluc i permeti que el colze presenti un angle entre 20 i 30º
- b) Col·locar-se el bastó o crossa al costat contra lateral respecte del costat afectat (cama afectada, C/A)
- c) Separar lateralment la puntera del peu aproximadament uns 15 cm.
- d) Inicia la marxa:
 - Col·locar el bastó uns 15 cm per davant de la cama no afectada (C/NA).
 - Descansar el pes entre la C/NA i el bastó i avançar la C/A fins l'alçada del bastó.
 - Avançar la C/NA fins que el taló sobrepassi el bastó lleugerament.
 - Ana repetint aquest procediment.



TÈCNiques D'AJUDA EN LA DEAMBULACIÓ

El recolzament a la marxa o deambulació és una de les responsabilitats del tècnic d'atenció directa relacionades amb el moviment de la PSD. Per facilitar la comprensió, es parlarà de cama afectada (C/A) i cama no afectada (C/NA), tot i que hi haurà casos on les dues cames estiguin afectades. Pot fer-se, segons s'indica el següent protocol:

- Bastó
- Crossa
- Caminador

PROTOCOL DE RECOLZAMENT DURANT LA DEAMBULACIÓ AMB AJUT TÈCNIC

DEFINICIÓ:

Marxa amb dispositiu de recolzament per afavorir-la. Els dispositius poder ser : Bastó o crossa, trípod (bastó amb 3 potes) i/o caminador.

OBJECTIU:

Proporcionar els coneixements necessaris perquè les PSD amb limitacions per a la deambulació o marxa autònoma puguin fer-ho potenciant la força física i augmentant la sensació d'independència.

PROCEDIMENT:

1- Preparar el material

- Seleccionar l'adequat (crossa, bastó, trípod o caminador)
- Comprovar que s'adequa a la PSD
- Comprovar que està en bones condicions i funciona correctament

2- Preparació del tècnic/tècnica:

- Pijama de treball i calçat adequat
- Mesures higièniques : rentat de mans (col·locació de guants o altres EPI's si són necessaris.

3- Preparar la PSD:

- Identificar la persona, presentar-se i explicar el procediment
- Demanar la seva col·laboració, sempre que es pugui.
- Proporcionar el material necessari, per afavorir la seva seguretat, així com les pròtesis i ortesis necessàries (ulleres, audiòfons, etc).
- Preservar la seva intimitat si fos necessari.

4- Preparar l'entorn:

- Adequar temperatura i il·luminació
- Revisar l'espai i/o recorregut i eliminar possibles obstacles
- Utilitzar mesures de seguretat si són necessàries: planificar la marxa a prop de baranes de subjecció

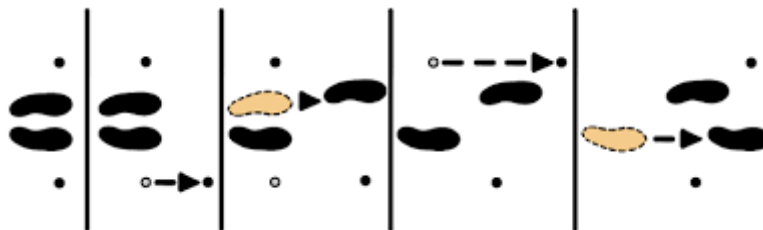
	Codi: 12imp25	Model d'exercici CF	
	Responsable: Coordinació Qualitat		
	Versió: 2	Aquest document pot quedar obsolet una vegada imprès	Pàgina 3 de 8

5- Deambulació amb ajut tècnic:

5.1 Amb ajut de dues crosses, opció 1- Marxa alterna en quatre punts

Aquesta opció serà quan la PSD no pot sostenir el seu pes sobre les extremitats inferiors.

- Col·locar-se les crosses, una a cada costat.
- Ajustar l'alçada perquè l'empunyadura arribi a l'alçada dels malucs i permeti que els colzes presentin un angle entre 20 i 30º
- Separar lateralment per punteres dels peus aproximadament uns 15 cm
- Col·locar-se les crosses uns 15 cm per davant les cames (ha de permetre que la PSD adopti una posició erecte còmoda, sense forçar la musculatura, i el colze estigui també flexionat com amb el bastó, uns 20-30º).
- Iniciar la marxa:
 - Avançar crossa dreta uns 15 cm (o fins que la PSD es senti segura)
 - Avançar la cama esquerra fins el nivell de la crossa dreta.
 - Avançar la crossa esquerra.
 - Avançar la cama dreta fins el nivell de la crossa dreta (sempre s'avança primer una crossa i a continuació la cama contrària fins el nivell de la crossa més propera).
 - Anar repetint els passos anteriors.

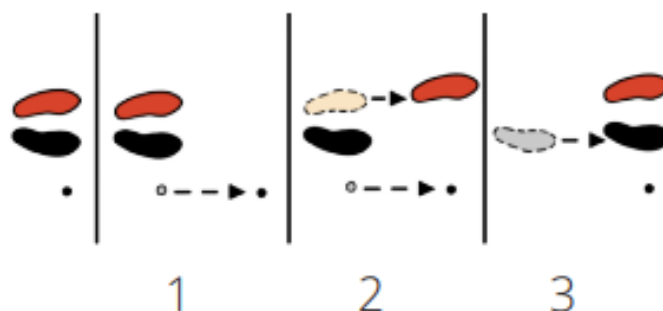


5.2 Amb ajut de dues crosses, opció 2- Marxa alterna en tres punts.

S'utilitza quan la PSD pot suportar el pes sobre una cama i sostenir-lo parcialment sobre l'altra.

- Avançar ambdues crosses
- Avançar C/A (Cama més afectada en aquest cas)
- Avançar C/NA (Cama no afectada en aquest cas)
- Repetir

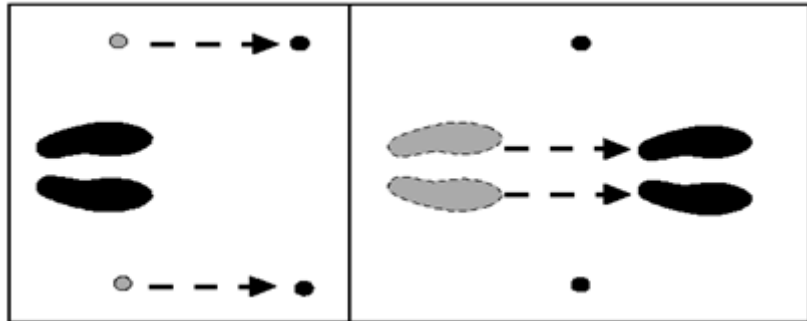
Marcha con 1 muleta en 3 tiempos



5.3 . Amb ajut de dues croses, opció 3- Marxa amb oscil·lació a través de dues croses.

S'utilitza quan la PSD no pot suportar el pes amb les cames però té força suficient als braços.

- Avançar les dues croses a la vegada.
- Aixecar el pes corporal amb els braços i balancejar-los fins alinear-lo amb les croses.
- Repetir els anteriors procediments.



5.4 Amb l'ajut del caminador.

Per a PSD amb major necessitat de recolzament que la proporcionada per un bastó o una o dues croses.

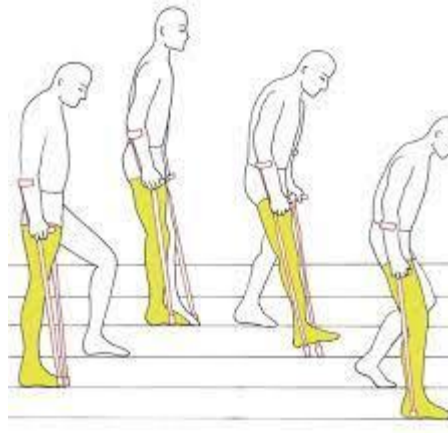
- Subjectar el caminador amb les dues mans
- Ajustar-se el caminador – Ajustar l'alçada perquè les empenyadures arribin a l'alçada dels malucs i permeti que els colzes presentin un angle entre 20 i 30° per tal d'afavorir l'alineació correcta del cos.
- Iniciar la marxa:
 - Avançar el costat dret del caminador i la cama esquerra.
 - Avançar el costat esquerre del caminador i la cama dreta (si una extremitat inferior està més afectada que l'altra, avançar el caminador i la C/A uns 15 cm. Seguidament avançar la C/NA).

Marcha sin soporte de peso

Marcha con soporte de peso



Al marge de la deambulació en pla, també s'ha de tenir present alguns procediments per pujar i baixar escales, sense o amb ajut tècnic.



OBSERVACIONS DELS PROCEDIMENT

- Assegurar-se de que la PSD pot mantenir l'equilibri amb l'ajut tècnic abans de començar la marxa
- Fer-li mirar cap endavant durant la marxa; evitar que miri cap al terra.
- Corregir la posició corporal durant la marxa
- Observar amb atenció les reaccions durant la marxa
- Optar per un recorregut curs i segur en front a recorreguts llargs on la persona pugui col·lapsar (ja que posaria en perill la seva integritat).
- Interrompre la deambulació si la PSD manifesta descoordinació, desequilibri, es mareja o necessita descansar (assegada o estirada).
- Valorar l'evolució i millora que fa al llarg del temps o dies durant la marxa o els exercicis pautats.

PROTOCOL DE DESPLAÇAMENT EN CADIRA DE RODES D'UNA PERSONA DEPENDENT

El desplaçament en cadira de rodes substitueix la deambulació en persones amb mobilitat reduïda.

Verificacions prèvies:

- Col·locar-se darrere de la cadira de rodes i assegurar-se de que està frenada.
- Verificar la posició corporal correcta de la PSD i, en cas que sigui necessari, corregir-la o demanar-li que ho faci: Cap recte, esquena recta, cintures (escapular i pèlvica) equilibrades, cames i peus ben col·locats als recolza-peus, braços als recolza-braços o damunt de les cames.

Tipus de desplaçament:

- a) En pla (el més habitual)
 - Desfrenar la cadira o convidar-ho a fer a la persona assistida
 - Avançar de manera pausada
 - Frenar la cadira o convidar-ho a fer a la persona assistida quan finalitza el desplaçament o quan sigui necessari.
- b) Pujar una rampa:
 - Desfrenar la cadira o convidar-ho a fer a la persona assistida
 - Avançar de manera pausada. (Assegurar-se de mantenir l'esquena plana i augmentar la força feta amb el cos, especialment amb les cames. Evitar fer força exclusivament amb els braços).
 - Frenar la cadira o convidar-ho a fer a la persona assistida quan finalitza el desplaçament o quan sigui necessari
- c) Baixar una rampa:
 - Col·locar-se el tècnic/tècnica i la cadira de rodes d'esquena al desplaçament.
 - Desfrenar la cadira o convidar-ho a fer a la persona assistida
 - Avançar de manera pausada. (Assegurar-se de mantenir l'esquena plana i augmentar la força feta amb el cos, especialment amb les cames. Evitar fer força exclusivament amb els braços).
 - Frenar la cadira o convidar-ho a fer a la persona assistida quan finalitza el desplaçament o quan sigui necessari
- d) Entrar i sortir d'un ascensor
 - Desfrenar la cadira o convidar-ho a fer a la persona assistida
 - Opció 1. - avançar de cara de manera pausada. Frenar-la o demanar-li que ho faci, si pot. Desfrenar-la o demanar-li que ho faci. Sortir d'esquena.
 - Opció 2. – avançar d'esquena de manera pausada. Frenar-la o demanar-li que ho faci, si pot. Desfrenar-la o demanar-li que ho faci. Sortir de cara, si no és possible donar la volta per tal de sortir d'esquena (però extremant la precaució).

	Codi: 12imp25	Model d'exercici CF	
	Responsable: Coordinació Qualitat		
	Versió: 2	Aquest document pot quedar obsolet una vegada imprès	Pàgina 7 de 8

- e) Baixar una vorera:
- Col·locar-vos de cara a la vorera
 - Trepitjar la barra posterior de la cadira per tal que s'inclini cap a vosaltres.
 - Mantenir la posició fins que baixin les dues rodes grans a la vegada (Caldrà flexionar els genolls per augmentar l'equilibri i fer força amb les cuixes).
 - Baixar la inclinació de la cadira, fent que les rodes petites tornin a tocar el terra.
- f) Pujar una vorera:
- Col·locar-se de cara a la vorera
 - Trepitjar la barra posterior per tal que la cadira s'inclini cap a vosaltres i s'aixequin les rodes petites.
 - Avançar les rodes petites de la cadira sobre la vorera i recolzar-les sobre aquesta.
 - Pujar les rodes grans.

Parts cadira de rodes



Enllaços interès

1. Traslladar un pacient amb cadira de rodes:

https://www.youtube.com/embed/pWv3_KsGlKk?controls=1

2. Baixar i pujar un esglaó amb cadira de rodes:

<https://www.youtube.com/embed/1Qgw-dClBFi?controls=1>