

# Биомеханика. Лифтинг.



**ПОЛОЖЕНИЕ ПАЦИЕНТА.  
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПАЦИЕНТА.  
СМЕНА БЕЛЬЯ**

# Лечебно-охранительный режим



- Приказ МЗ СССР № 1204 от 16.11.1987г. «О лечебно-охранительном режиме в лечебно-профилактическом учреждении»
- Режим эмоциональной безопасности
- Правила внутреннего распорядка и выполнения манипуляций
- Режим рациональной двигательной активности

# Режим эмоциональной безопасности



- Устранение отрицательного влияния больничной среды на эмоциональную сферу, психику человека
- Создание возможностей для положительных эмоций
- Эмоциональная безопасность для медработника
  - Факторы риска:
    - Моральная ответственность
    - Уход за тяжелобольными, умирающими
    - Профессиональный риск инфицирования
    - Проблемы общения
    - Особый режим дня

# Эмоциональное выгорание



- Физическое истощение (быстрая утомляемость, общая слабость, частые головные боли, нарушение сна)
- Эмоциональное напряжение (депрессия, чувство беспомощности, неуверенности в себе, раздражительность, замкнутость)
- Психологическое напряжение (негативное отношение к себе и окружающим, к жизни вообще)

# Правила внутреннего распорядка



- Своевременное питание
- Выполнение гигиенических и лечебно-диагностических мероприятий
- Полноценный отдых
- Поддержание соответствующего санитарного состояния в палатах

# Режим рациональное двигательной активности



- **Цель: ограничить физическую активность пациента**
- **Строгий постельный режим:**
  - Не разрешается вставать, садиться, активно двигаться в постели, поворачиваться
  - Гигиенические мероприятия, физиологические отправления в постели
  - Уход за пациентом в постели (личная гигиена, кормление и др.)
- **Постельный режим:**
  - Разрешается поворачиваться и садиться, но не вставать
  - Помощь медсестры при проведении личной гигиены,
  - кормлении

# Режим двигательной активности



## ● Полупостельный режим:

- Передвигаться в пределах палаты, сидеть на стуле около кровати
- Кормление в палате
- Личная гигиена – самостоятельно или с помощью медсестры

## ● Общий режим:

- Пациент самостоятельно себя обслуживает
- Личная гигиена
- Свободно ходит по палате, коридору, в столовую
- Прогулки по территории больницы

# Примеры положений:



- Положение Фаулера
- Положение Симпса
- Постуральное дренирование



# Положение Фаулера



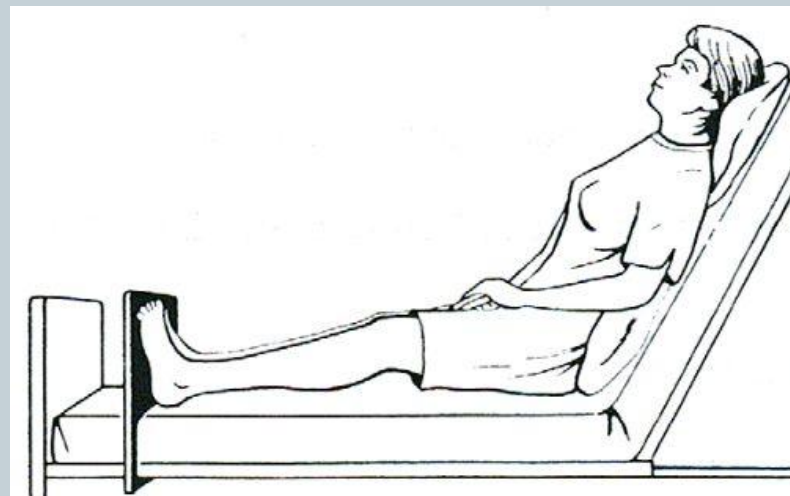
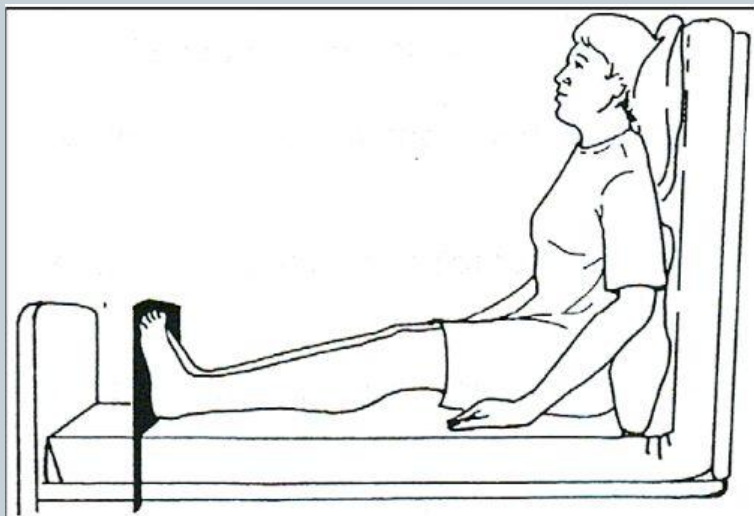
- **Стандартное положение пациента**
- Снимает напряжение с мышц брюшной стенки, улучшает дыхание, более удобно во время ухода за пациентом (кормления, напр.)

# Виды положения Фаулера:

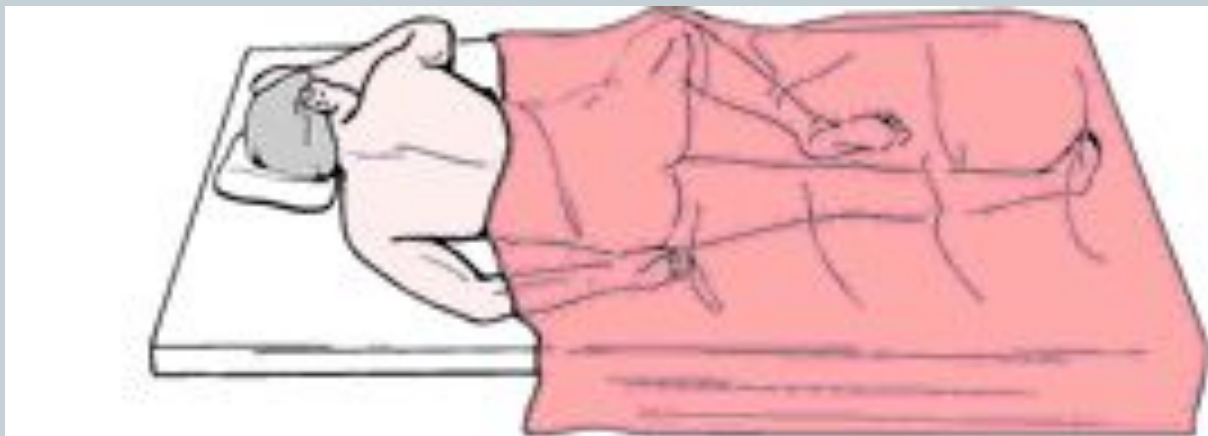


- Стандартное положение: 45-60 град.
- Низкое (голова кровати – под углом 15-30 град).
- Среднее (голова приподнята под углом 35-40 град)
- Высокое (голова приподнята под углом 80-90 град)

# Положение Фаулера



# Положение Симпса



**B. Sims' (posterior view)**

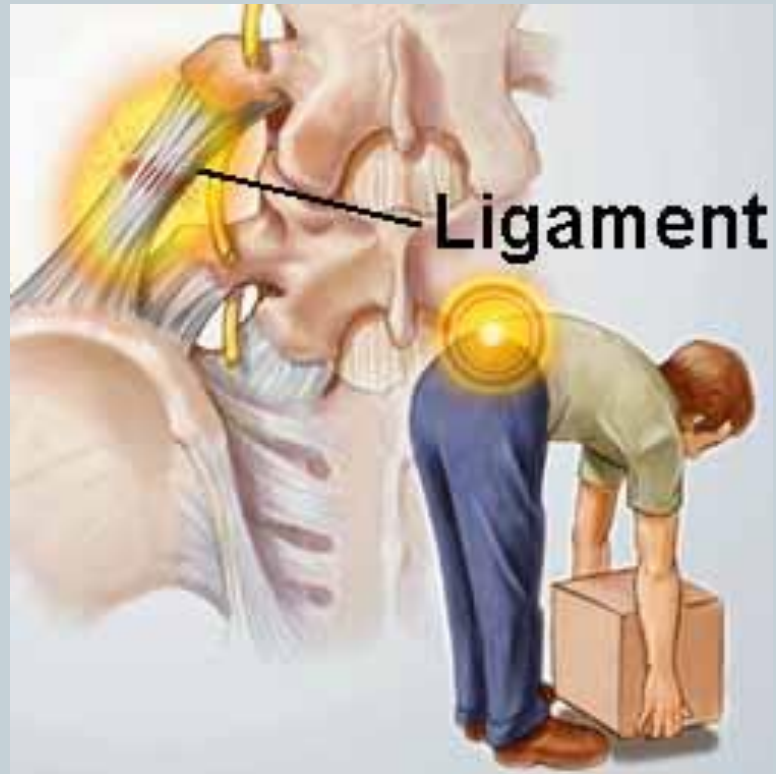
# Биомеханика



# 1/4 своего рабочего времени медсестры сутулятся







**Ligament**



# Биомеханика



- Биомеханика – наука, изучающая законы механического движения био-систем.
- Биомеханика в медицине – изучает координацию усилий костно-мышечной, нервной системы и вестибулярного аппарата, направленных на поддержку равновесия и обеспечение наиболее физиологического положения тела в покое и при движении (ходьбе, подъемах тяжести, наклонах, в положении сидя, стоя, лежа), а также при выполнении повседневных жизненных функций

# Устойчивое равновесие:



1. центр тяжести при любом изменении положения тела будет проецироваться на площадь опоры
2. Увеличить площадь опоры
3. Центр тяжести сместить ближе к площади опоры
4. Правильная осанка
5. Поворот всего тела, а не только плечевого пояса
6. подъем заменить перекатыванием, поворотом

# Биомеханика

- Подъем груза с выпрямленной спиной с опорой на четырехглавые мышцы бедер
- Существует тесная связь между величиной внутрибрюшного давления, размером груза и силами, действующими на позвоночник
- при подъеме более тяжелых пациентов у медсестры увеличивается внутрибрюшное давление (Хайд, 1980).
- более низкое внутрибрюшное давление, а значит, меньшая нагрузка на позвоночник, отмечается при подъеме с помощью плеч

## Правильная биомеханика в положении сидя:

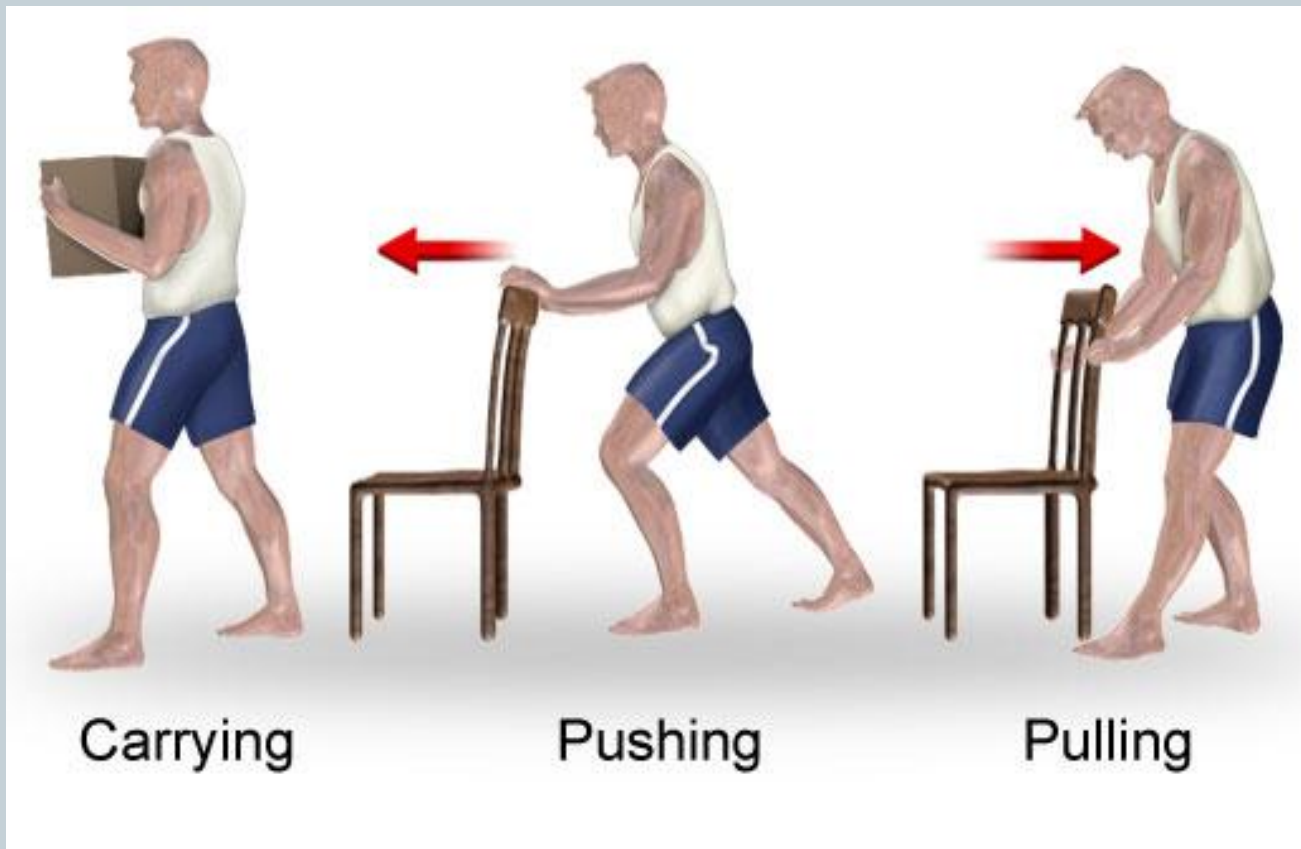
- колени должны быть чуть выше бедер - это позволит перераспределить массу тела и уменьшить нагрузку на поясничный отдел позвоночника
- спина должна быть прямой, мышцы живота – напряжены
- плечи должны быть расправлены и расположены симметрично бедрам

# Правильная биомеханика тела при поднятии тяжестей:



- перед поднятием тяжестей необходимо расположить стопы на расстоянии 30 см друг от друга, выдвинув одну стопу слегка вперед – этим достигается хорошая опора и уменьшается опасность потери равновесия и падения
- необходимо встать рядом с тем, кого нужно поднимать, таким образом, чтобы избежать наклона вперед
- в процессе подъема прижимать груз/пациента к себе
- перед подъемом сгибать только колени, сохраняя при этом туловище в вертикальном положении





Carrying

Pushing

Pulling







# Лифтинг с помощью плеч

