

8

PAUTAS GENERALES PARA LAS TRANSFERENCIAS



Calzado correcto.



El uso del pantal3n disminuye el riesgo de ca3da.



INFORMAR del movimiento a realizar.



Dar TIEMPO para ejecutar la acci3n.



Preparaci3n del ENTORNO (evitar barreras por mobiliario innecesario, frenar la silla, elevar reposabrazos...)



INCENTIVAR la colaboraci3n.



NO TIRAR de brazos ni piernas. Intentar realizar los agarres en tronco y pelvis.

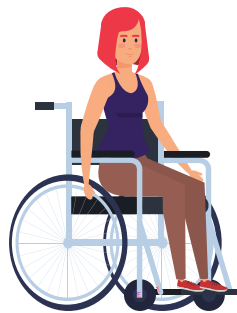


Cuidar la POSTURA del cuidador: iniciar el movimiento en flexi3n de rodillas y cadera y acompa1ar el movimiento con la extensi3n.

RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

Reducir la presi3n en puntos de carga con el uso de un coj3n antiescaras.

Pelvis sin inclinaciones laterales y con una ligera inclinaci3n hacia adelante para facilitar el movimiento.

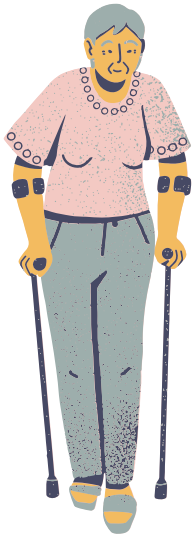


Facilitar la horizontalidad de la mirada.

Vigilar la posici3n del brazo afecto.

Rodillas y cadera en ángulo recto

Se recomienda consultar las pautas espec3ficas al equipo de rehabilitaci3n.



8

PAUTAS GENERALES PARA LA DEAMBULACI3N



- Procura colocarte en un LATERAL.
- Si sientes inseguridad puedes agarrar el PANTAL3N del paciente/familiar por la parte posterior.
- Facilitar la TRANSFERENCIA de PESO de una pierna a otra desde la pelvis.
- Deja que la persona marque su RITMO.
- Prepara el ENTORNO: evita barreras por mobiliario innecesario, evita el uso de alfombras en el domicilio...)
- Utiliza REFERENCIAS VISUALES para estimular la extensi3n del tronco y cervical durante la marcha, es el acompaÑante el debe mirar al suelo.
- NO TIRAR de brazos. Intentar realizar los agarres en tronco y pelvis.
- Con el uso de bast3n/ bast3n alto /muletas / sin ayuda t3cnica, facilita el movimiento ALTERNO de brazos.



Se recomienda consultar las pautas espec3ficas al equipo de rehabilitaci3n.