



υπό την Αιγίδα:



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΑΣΦΑΛΗΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ / ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΑΣΘΕΝΩΝ (ΠΕ.ΑΜΜΑ)
“Patient Safety Transfer/Reposition” Course (PST/R.C)

4^{ος} ΚΥΚΛΟΣ, 1^η Ενότητα:

«Χειρωνακτική μετακίνηση/μεταφορά και συνήθεις μεταφορές/μετακινήσεις ασθενών, στη φάση νοσηλείας»

Διοργάνωση

7η Υ.ΠΕ. Κρήτης

Εύη Γαρεδάκη

Προϊσταμένη Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας

Γεωργία – Κωνσταντίνα Γιανναδάκη, Μαριλένα Μανιωράκη

Τμήμα Προγραμματισμού Δράσεων

Επιστημονική Επιμέλεια

Κώστας Τσολίγκας

Φυσικοθεραπευτής MSc, PhD cand., Γ.Ν.Ρεθύμνου

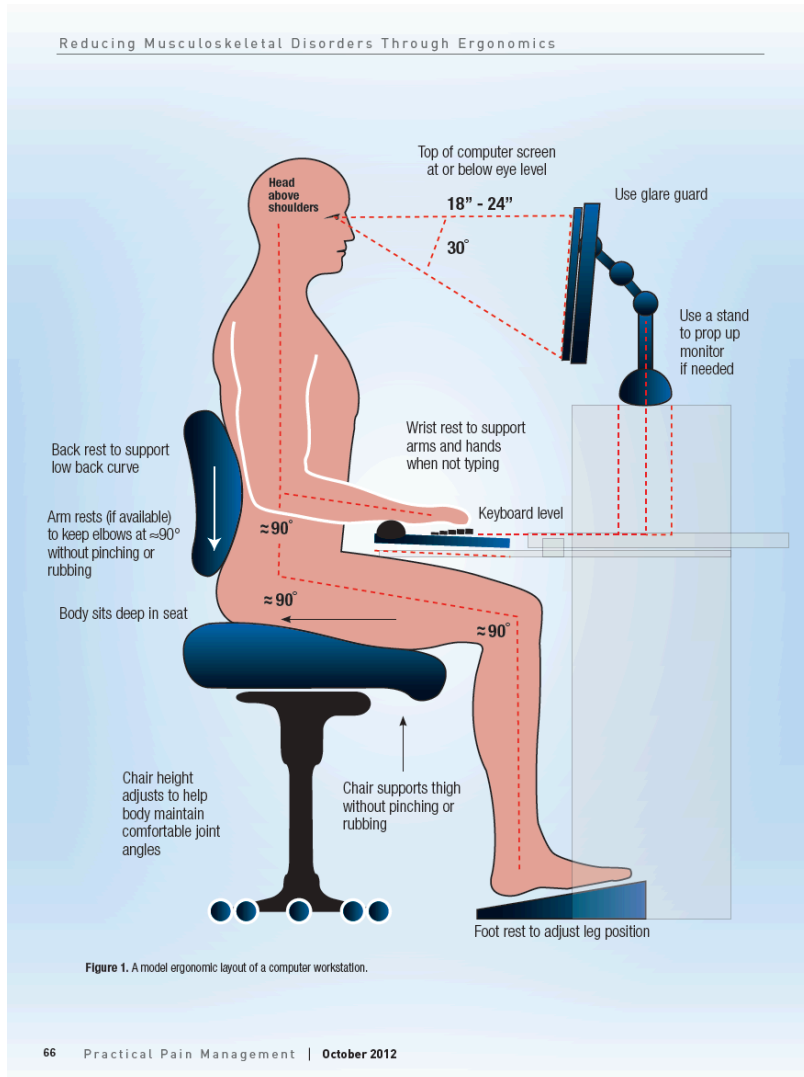
Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής Ενηλίκων (ΕΟΠΠΕΠ)

Εγκεκριμένο με την υπ' αριθ. 76/28-08-2024 απόφαση του Επιστημονικού Συμβουλίου του Γ.Ν.Ρεθύμνου. Υπό την Αιγίδα της Ε.Ν.Ε (975/17-06-2025) & Αιγίδα και Χρηματοδότηση της 7^{ης} Υ.ΠΕ. Κρήτης (39645/26-09-2024)

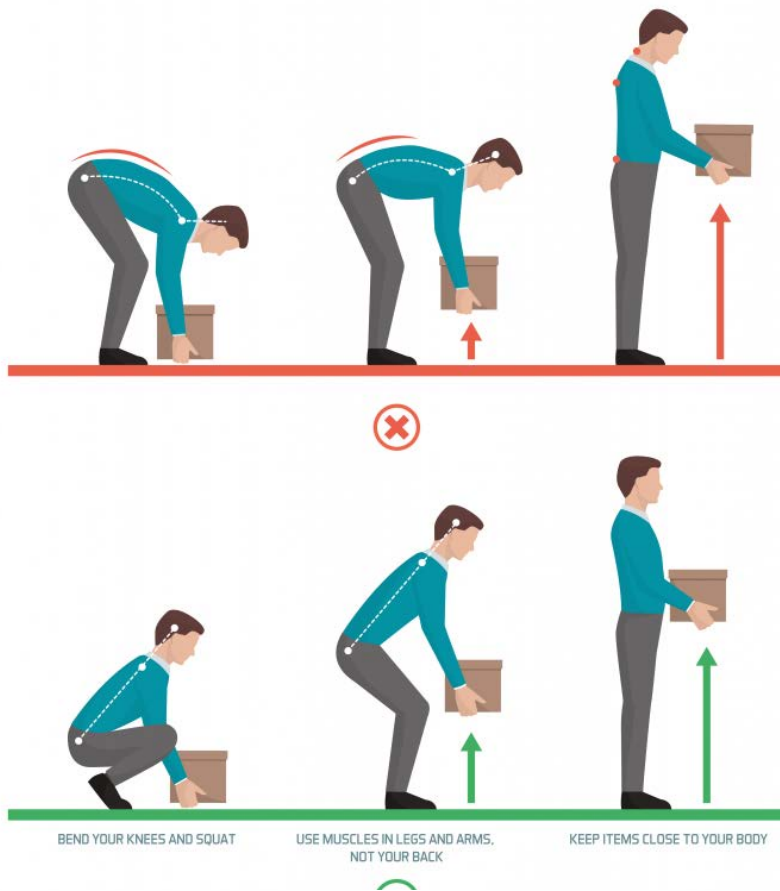


ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ

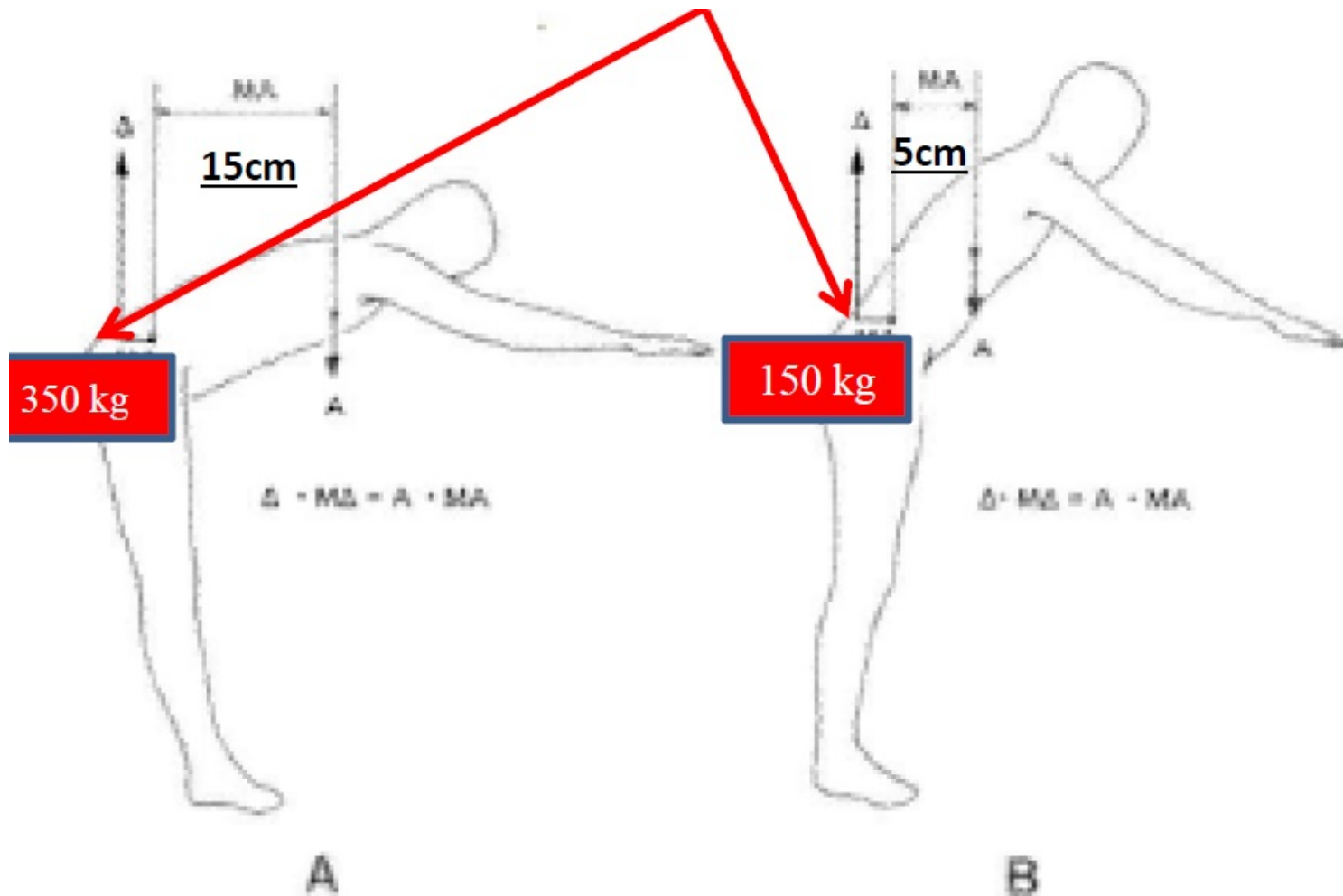
ΕΞΑΣΚΗΣΗ



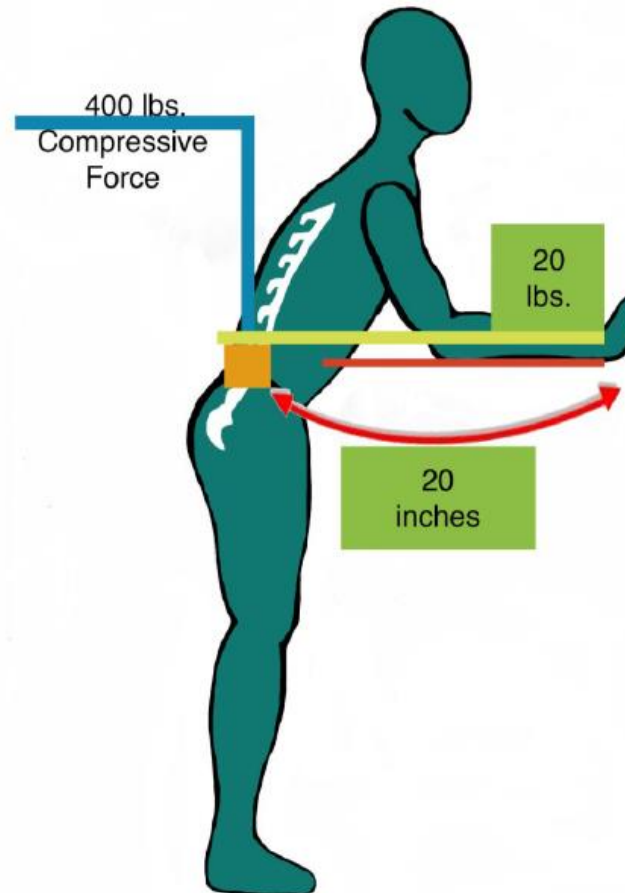
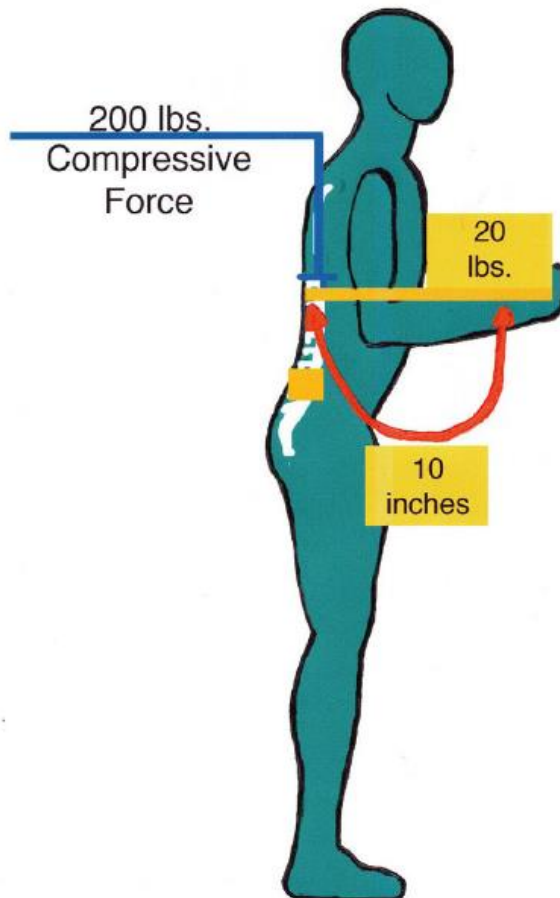
Σηκώνουμε το βάρος με το πόδια ΌΧΙ με τη μέση



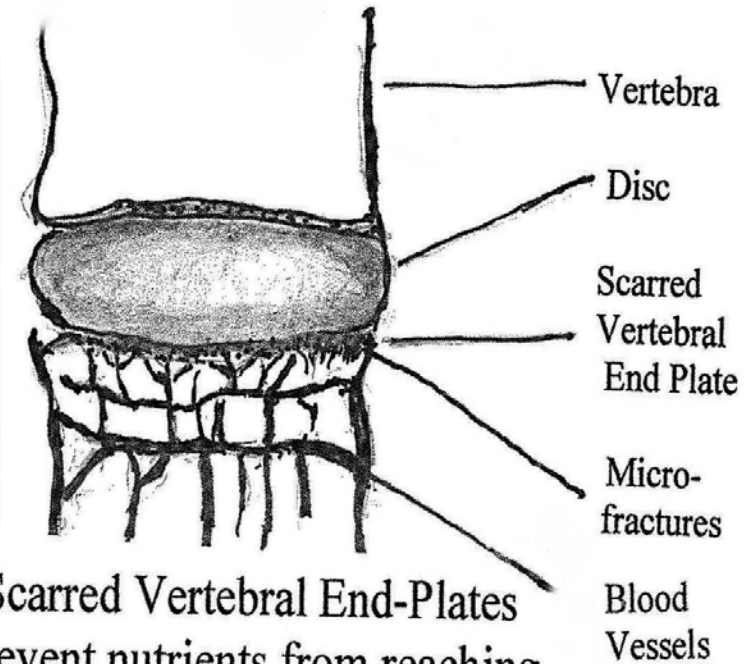
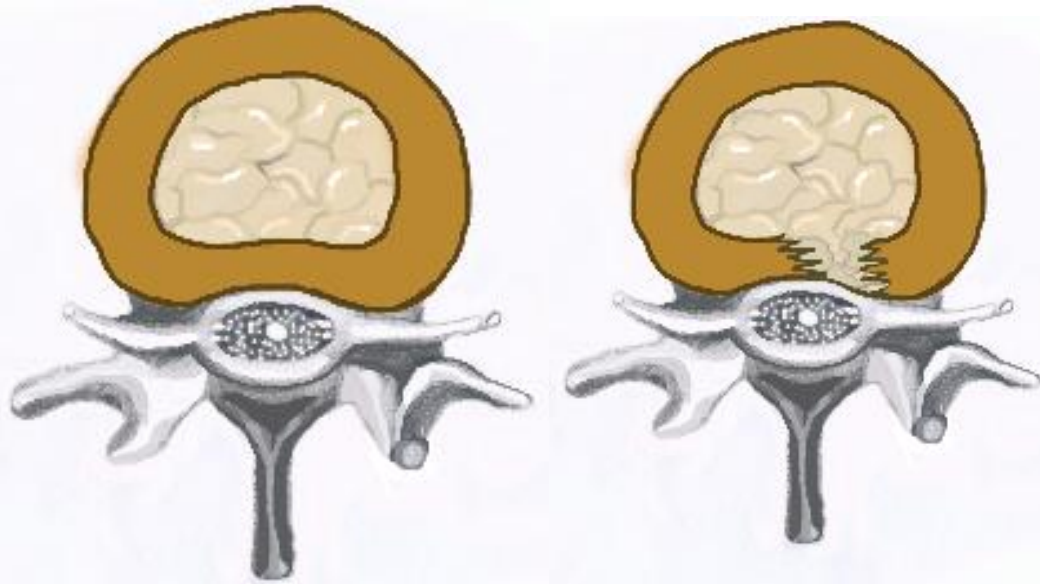
Σε άρση βάρους τα χέρια ΚΟΝΤΑ στο σώμα



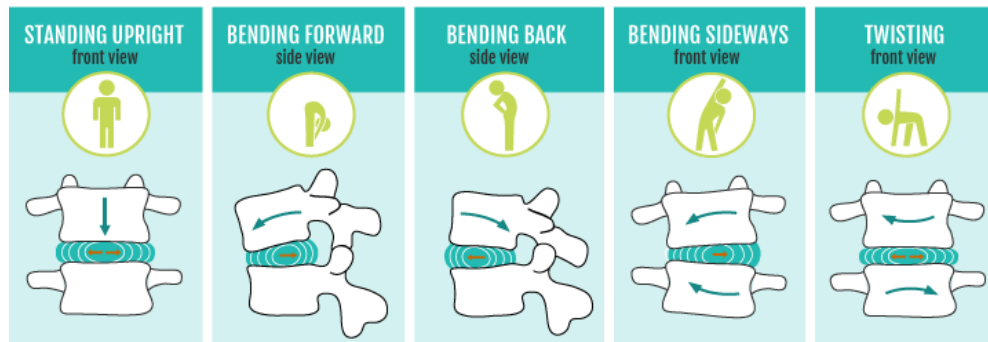
Σε άρση βάρους τα χέρια ΚΟΝΤΑ στο σώμα





Συμπεριφορά και εκφυλιστικές αλλοιώσεις ΜΔ



Scarred Vertebral End-Plates prevent nutrients from reaching the Discs = Disc Degeneration

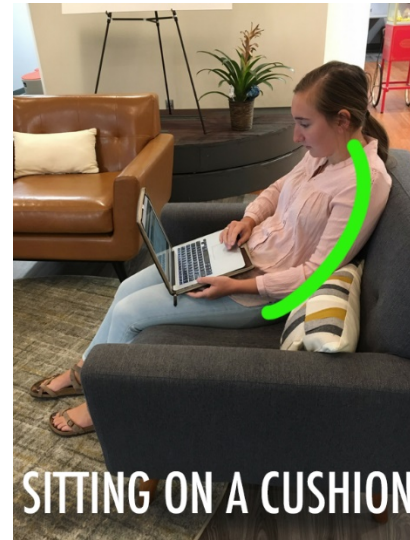
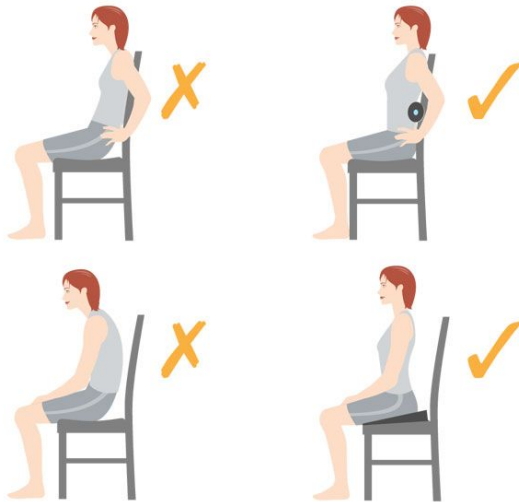
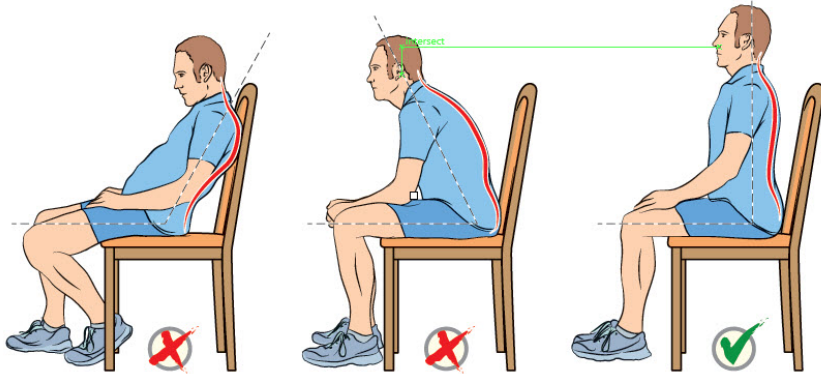


 Movement of vertebra
 Movement of nucleus pulposis

sequencewiz.com



Θέση ανάπαυσης



Κάμψη οσφύς από καθιστή θέση



- ▶ Να βασίζεται στην κάμψη των ισχίων, ΌΧΙ της οσφύς
- ▶ Σε ευθεία με την κατεύθυνση της δραστηριότητας
- ▶ Κλειδωμένη η οσφύ σε έκταση



Κάμψη οσφύος από καθιστή θέση



- ▶ ΌΧΙ κάμψη και στροφή
- ▶ Στροφή του καθίσματος εργασίας προς την κατεύθυνση της δραστηριότητας



Κάμψη κορμού, Άρση βάρους



- ▶ Κοντά στο σώμα
- ▶ Με τα πόδια **ΌΧΙ** με την οσφύ





- ▶ κάμψη ώμου με εισπνοή (μύτη)
- ▶ αίσθηση διάτασης των προσαγωγών του ώμου
- ▶ αίσθηση μυϊκής ενεργοποίησης ραχιαίων
- ▶ κράτημα 2" και επαναφορά με εκπνοή (στόμα, κλειστά χείλη)





- ▶ από προσαγωγή και έσω στροφή ώμου
- ▶ απαγωγή και έξω στροφή ώμου με εισπνοή (μύτη)
- ▶ Κράτημα 2" και επαναφορά με εκπνοή (στόμα, κλειστά χείλη)





- ▶ έκταση οσφύος με εισπνοή (μύτη)
- ▶ αίσθηση μυϊκής τάσης στους οσφυϊκούς ραχιαίους
- ▶ κράτημα 3"
- ▶ επαναφορά σε ευθεία με εκπνοή (στόμα, κλειστά χείλη)





- ▶ Έκταση οσφύος με ταυτόχρονη κίνηση σαγονιού μέσα με εισπνοή (μύτη)
- ▶ Αίσθηση διάτασης αυχένα, έκτασης οσφύος
- ▶ Κράτημα 3" και επαναφορά με εκπνοή (στόμα, κλειστά χείλη)





Εντολή – Καθοδήγηση
Μετακίνησης – Μεταφοράς ασθενών

ΕΤΟΙΜΟΙ – ΠΑΜΕ
1^η ΔΙΑΣΤΗΜΑ



Μετακίνηση και Θέσεις Ασθενή, επι κλίνης
Θέσεις βασικού μεταβολισμού (ΒΜ)
Θέση Νοσηλευτικής Παρέμβασης

ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Μετακίνηση ασθενή σε πλάγια κατάκλιση ΔΕ – ΑΡ με ένα (1) άτομο (αρχική θέση)



- ▶ Λύγισμα γονάτων
- ▶ Πλεγμένα δάκτυλα, χέρια επάνω
- ▶ Μικρή κάμψη κεφαλιού
- ▶ Έλξη βραχίονα ή ωμοπλάτης και μηρού
- ▶ Ώθηση για επαναφορά σε ύπτια θέση



Μετακίνηση ασθενή σε πλάγια κατάκλιση ΔΕ – ΑΡ με ένα (1) άτομο (τελική θέση)



▶ Τελική θέση



Μετακίνηση ασθενή σε πλάγια κατάκλιση ΔΕ – ΑΡ με ένα (1) άτομο (συνήθης τεχνική)



- ▶ Λύγισμα γονάτων
- ▶ Σταυρωμένα χέρια, απαγωγή ωμοπλατών
- ▶ Μικρή κάμψη κεφαλιού
- ▶ Έλξη βραχίονα ή ωμοπλάτης και μηρού
- ▶ Ώθηση για επαναφορά σε ύπτια θέση



Μετακίνηση ασθενή σε πλάγια κατάκλιση ΔΕ – ΑΡ με ένα (1) άτομο



- ▶ Τελική θέση
- ▶ Ώθηση για επαναφορά σε ύπτια θέση
- ▶ Όλο το σώμα, ΧΩΡΙΣ τμηματική στροφή του κορμού
- ▶ Ελέγχουμε/αποτρέπουμε με έκταση κεφαλής



Μετακίνηση ασθενή σε πλάγια κατάκλιση ΔΕ – ΑΡ με δύο (2) άτομα



- ▶ Λύγισμα γονάτων
- ▶ Σταυρωμένα ή επάνω χέρια, απαγωγή ωμοπλατών
- ▶ Μικρή κάμψη κεφαλής
- ▶ Έλξη βραχίονα ή ωμοπλάτης και μηρού
- ▶ Ο 2^{ος} νοσηλευτής/τρια ωθεί από λεκάνη και ώμο
- ▶ Για επαναφορά σε ύπτια θέση -> αντιστροφή ρόλων



Μετακίνηση ασθενή σε πλάγια κατάκλιση ΔΕ – ΑΡ με δύο (2) άτομα



- ▶ Τελική θέση
- ▶ Για επαναφορά σε ύπτια θέση -> αντιστροφή ρόλων
- ▶ Όλο το σώμα, ΧΩΡΙΣ τμηματική στροφή του κορμού
- ▶ Ελέγχουμε/Αποτρέπουμε με έκταση κεφαλής



Μετακίνηση ασθενή προς τα άνω, επι κλίνης, με ένα (1) άτομο (ενεργοπαθητικά)



- ▶ Λύγισμα γονάτων
- ▶ Λαβή τριγώνου
- ▶ Ομόπλευρη λαβή μασχάλης (παλάμη γωνία)
- ▶ Αντίπλευρα; Λαβή οπίσθιο όριο μασχάλης με στήριξη κεφαλής στο αντιβράχιο
- ▶ Οδηγία με το «πάμε» να σπρώξει προς τα επάνω
- ▶ Μετακινούμε με το σώμα σε θέση βηματισμού





▶ Τελική θέση



Μετακίνηση ασθενή προς τα άνω, επι κλίνης με δύο (2) άτομα (παθητικά & ενεργοπαθητικά)



- ▶ Λύγισμα γονάτων
- ▶ Ομόπλευρη λαβή μασχάλης (παλάμη γωνία)
- ▶ Αντίπλευρα; Λαβή οπίσθιο όριο μασχάλης με στήριξη κεφαλής στο αντιβράχιο
- ▶ Μετακινούμε με το σώμα σε θέση βηματισμού
- ▶ Λαβές; Ομόπλευρη; Ώθηση, αντίπλευρη; έλξη



▶ Τελική θέση



Μετακίνηση ασθενή προς τα άνω, επι κλίνης με τέσσερα (4) άτομα



- ▶ Οι επάνω χειριστές; ως προηγουμένως
- ▶ Οι κάτω χειριστές; Λαβή μηρού με παλάμη (μηρο-γλουτιαία πτυχή) και ωμόπλευρα (γλουτοί και λαγόνιος ακρολοφία)
- ▶ ΣΗΚΩΝΩ και ΩΘΩ, όχι αντίθετα. Με το ΣΩΜΑ όχι με τα χέρια



► Τελική θέση



Μετακίνηση πλάγια με 2 άτομα



- ▶ Χειριστές; Λύγισμα γονάτων σε θέση απαγωγής
- ▶ Αγκώνες; Μέσα στο σώμα
- ▶ Σήκωμα και έλξη, προς την κατεύθυνση της κίνησης
- ▶ Σήκωμα και ώθηση, αντίπλευρα
- ▶ ΣΗΚΩΝΩ και ΩΘΩ, όχι αντίθετα. Με το ΣΩΜΑ όχι με τα χέρια



▶ Τελική θέση





- ▶ Ελαφρά κάμψη αυχένα – κεφαλής – άνω ράχης. ΌΧΙ μόνο κεφαλής
- ▶ Μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα
- ▶ Χέρια κοντά στον κορμό

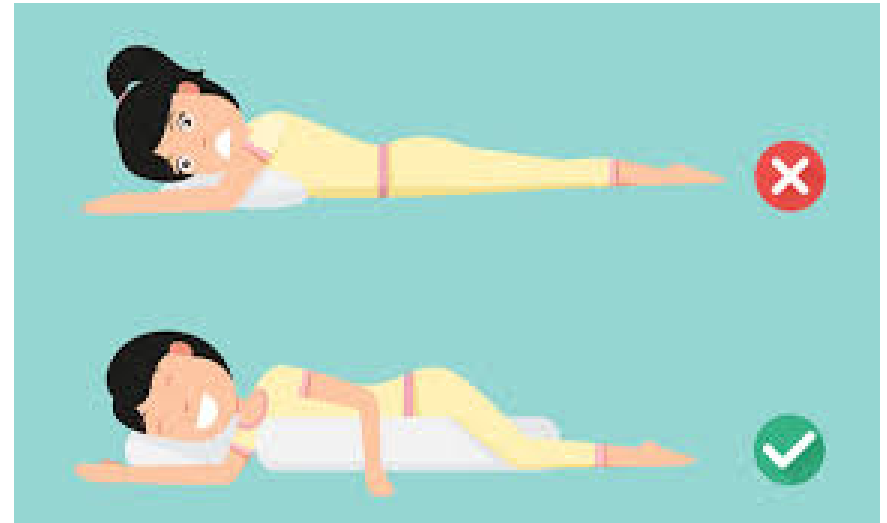
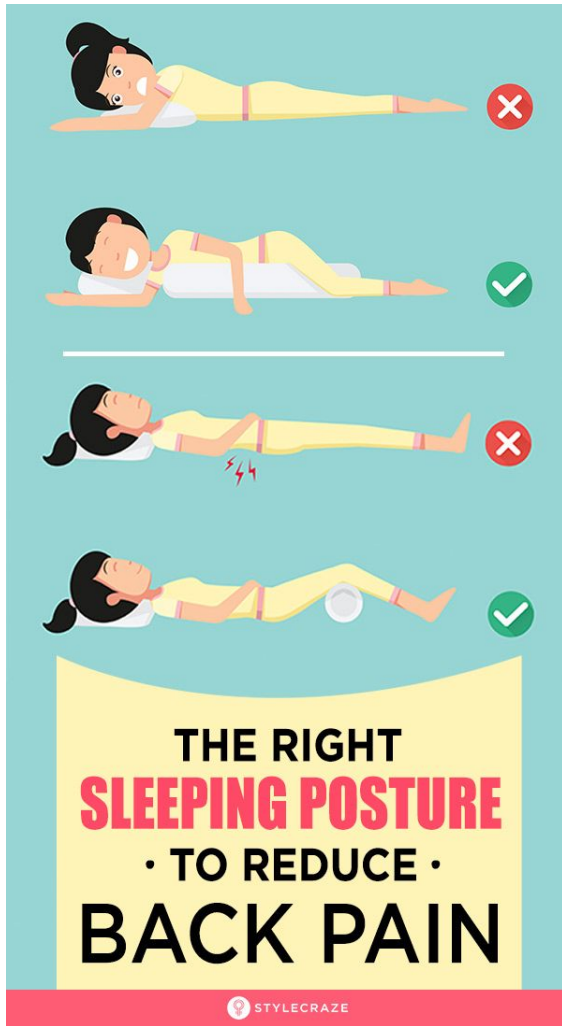




- ▶ Μικρή πλάγια κάμψη κεφαλής & άνω κορμού
- ▶ Ωμόπλευρο χέρι; Κάτω από το κεφάλι
- ▶ Αντίπλευρο χέρι; Στήριξη στο κρεβάτι
- ▶ Τριπλή κάμψη κάτω άκρων
- ▶ Απαγωγή ισχίων με μαξιλάρι ανάμεσα από τα πόδια



Κατάκλιση σε θέση ΒΜ





- ▶ Γωνία κορμού – ισχίων; περ. 110°
- ▶ Υποστήριξη αυχένα
- ▶ Υποστήριξη αντιβραχίων με μαξιλάρι, με μικρή απαγωγή του ώμου
- ▶ Μικρή κάμψη γονάτων, (μαξιλάρι υποστήριξης)



Ύψος κρεβατιού για νοσηλευτική παρέμβαση και ύψος κρεβατιού με κάγκελα (αιτιολόγηση)



- ▶ Μικροί μοχλοβραχίονες αντίστασης
- ▶ Χέρια κοντά στο σώμα
- ▶ Θέση σώματος; προς την κατεύθυνση της δραστηριότητας
- ▶ Στήριξη στο πλάγιο του κρεβατιού ή κάγκελο στο ύψος της άρθρωσης του ισχίου



Ύψος κρεβατιού για νοσηλευτική παρέμβαση και ύψος κρεβατιού με κάγκελα (αιτιολόγηση)



- ▶ Μικροί μοχλοβραχίονες αντίστασης
- ▶ Χέρια κοντά στο σώμα
- ▶ Θέση σώματος; προς την κατεύθυνση της δραστηριότητας
- ▶ Στήριξη στο πλάγιο του κρεβατιού ή κάγκελο στο ύψος της άρθρωσης του ισχίου





Μετακίνηση σε Καθιστή Θέση
Συγκράτηση σε «κατάρρευση»

ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Μετακίνηση από πλινθία σε καλύπτρα σε θέση επικλίνης, με ένα (1) άτομο (παθητικά, κύριος τρόπος)



- ▶ Ενημέρωση ασθενή για τη διαδικασία
- ▶ Σταύρωμα χεριών στους ώμους
- ▶ Άνω Λαβή: στήριξη κεφαλής και ωμοπλάτης με αντιβράχιο – παλάμη
- ▶ Κάτω Λαβή: αγκάλιασμα γονάτων
- ▶ Επαφή σώματος
- ▶ Ενημέρωση ασθενή να μη φοβηθεί
- ▶ Ρινοτ στους γοφούς
- ▶ Μετακινώ με το σώμα με ρινοτ λεκάνης ΟΧΙ με τα χέρια
- ▶ Γρήγορη κίνηση με εκπνοή



μετακίνηση από πλάγια σε καθιστή θέση επί κλίνης, με ένα (1) άτομο (παθητικά, κύριος τρόπος)

▶ Τελική θέση



μετακίνηση από πλάτη σε καλύτερη θέση επι-
κλίνης, με δύο (2) άτομα (παθητικά, κύριος
τρόπος)



- ▶ Όπως προηγουμένως
- ▶ Το 2^ο άτομο, εξασφαλίζει παθητική στήριξη αυχένα





- ▶ Τελική θέση
- ▶ Το 2^ο άτομο, εξασφαλίζει παθητική στήριξη του άνω κορμού στην τελική θέση



Μετακίνηση από πλάνο σε καύση θέση επικλίνας, με ένα (1) άτομο (με διευκόλυνση, κύριος τρόπος)

1



2



- ▶ Σταύρωμα χεριών στους ώμους και λύγισμα γονάτων
- ▶ Έλξη γονάτων – ώμου μεχρι την πλάγια θέση
- ▶ Κάμψη και στροφή της κεφαλής προς την κατεύθυνση της κίνησης
- ▶ Ζητάμε από τον ασθενή να κρατάει ενωμένα τα γόνατα



Μετακίνηση από πλάνη σε καλύτερη θέση επικλίνης, με ένα (1) άτομο (με διευκόλυνση, κύριος τρόπος)

3



4



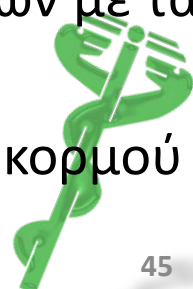
- ▶ Περιφερική λαβή/στήριξη κνημών
- ▶ Κεντρική στήριξη ωμοπλάτης – κεφαλής
- ▶ Έξοδος πελμάτων από το κρεβάτι
- ▶ Ζητάμε από τον ασθενή να σπρώξει με γόνατο και γροθιά και πλάγια κλίση της κεφαλής
- ▶ Ρολλάρισμα στον γοφό μέχρι την καθιστή θέση



Ορθοστάση και καθίσμα σε κάρεκλα, αίτιο καθιστή θέση επί κλίνης (ένα (1) άτομο) & αντίθετα



- ▶ Προϋπόθεση: προ-επίτευξη έγερσης και διατήρησης έκτασης γονάτων
- ▶ Τεχνική πλάγιας κατάκλισης και εδραίας θέσης επι κλίνης (διευκόλυνση) ως προηγουμένως
- ▶ Δέσιμο τα χέρια γύρω από τον αυχένα ή κρέμασμα στους βραχίονες
- ▶ Λαβή τη μέση ή ζώνη ή παντελόνι
- ▶ Κλείδωμα των γονάτων με τα γόνατα
- ▶ Ρινοί με στροφή του κορμού



Ορθοστάση και καθίσμα σε καρέκλα, από καθιστή θέση επί κλίνης (ένα (1) άτομο) & αντίθετα



- ▶ Έλεγχος του ΣΒ με τα γόνατα και αργό κάθισμα σε εδραία θέση στην καρέκλα
- ▶ Αντίθετη διαδικασία από εδραία σε καθιστή θέση στο κρεβάτι, πλάγια και ύπτια κατάκλιση



Μετακίνηση σε τροχήλατο από ύπτια θέση επί κλίνης, παθητικά με δύο (2) άτομα και αντίθετα



- ▶ Άνω υγειονομικός: λαβή αντιβραχίων – μασχάλης και στήριξη κεφαλιού
- ▶ Κάτω υγειονομικός: λαβή κνημών – γονάτων
- ▶ Τοποθέτηση τροχήλατου/καρέκλας σε επαφή με το κρεβάτι



Μετακίνηση σε τροχήλατο από ύπτια θέση επί κλίνης, παθητικά με δύο (2) άτομα και αντίθετα



- ▶ Στρατηγική και προετοιμασία, παράγγελμα «έτοιμοι – πάμε» (1'' διάστημα)
- ▶ Σημαντικό: αρμονική κίνηση αιώρησης
- ▶ Αντίθετη διαδικασία από το τροχήλατο σε ύπτια
- ▶ Βασική προϋπόθεση: τροχήλατο και κρεβάτι στο ίδιο επίπεδο



Συγκράτηση και μετακίνηση σε ύπτια ή καθιστή θέση στο πάτωμα σε «κατάρρευση»



- ▶ Θέση παλάμης «γωνία», προσαγωγή βραχίονα, αγκώνες σε ορθή γωνία
- ▶ Πρόβλεψη και εγρήγορση για κλινικά σημεία, δυνητικά επερχόμενου
- ▶ Γρήγορα κινητικά αντανακλαστικά και θέση πίσω από τον ασθενή
- ▶ Παλάμες σε «γωνία στήριξης» κάτω από μασχάλες και αγκώνες κολλημένους στον κορμό





- ▶ Στήριξη κεφαλιού με στήθος και θέση βηματισμού
- ▶ Έλεγχος του ΣΒ με τα γόνατα, μικρό βήμα πίσω και προοδευτική βύθιση
- ▶ Σε γονατιστή θέση στήριξη του σώματος με κνήμη – γόνατο



