

REHABILITACIÓN EN DESACONDICIONAMIENTO

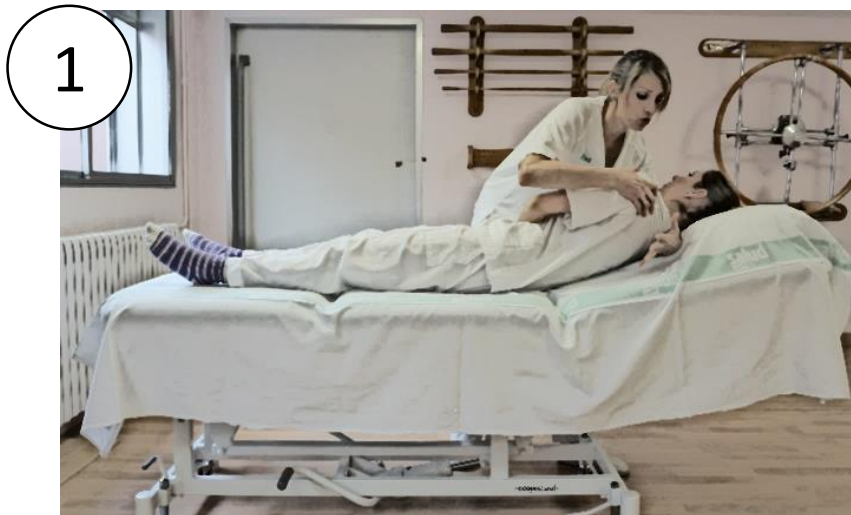
(MANUAL DE TRANSFERENCIAS PACIENTE SEMIDPENDIENTE)

Servicio de Rehabilitación

Hospital Obispo Polanco

1. SENTARSE EN LA CAMA

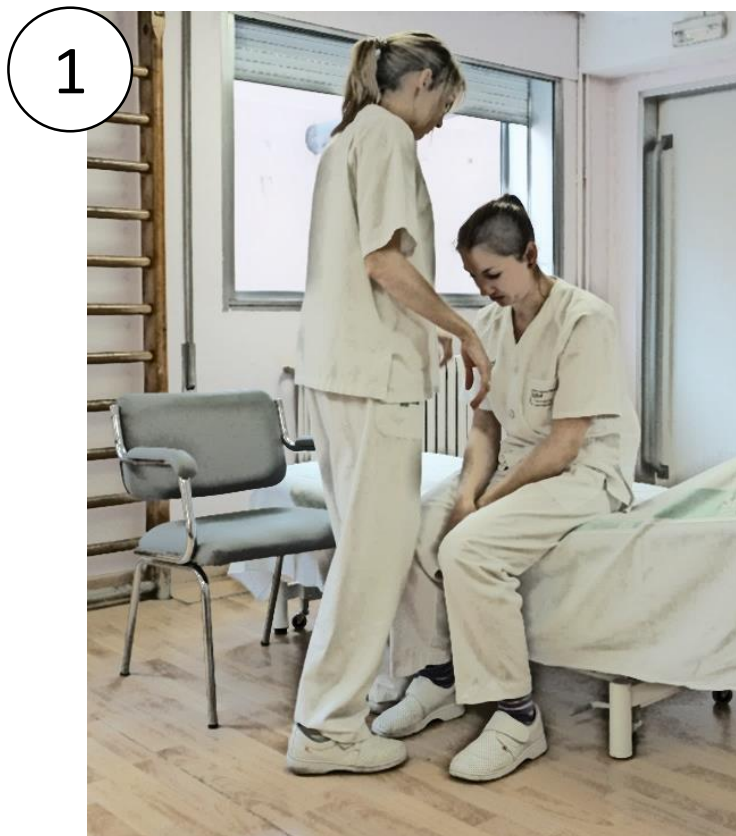
- El ayudante, con una mano, tomará al paciente por la espalda, pasando la mano por encima del hombro y agarrándole por la espalda.
- Con la otra mano, el ayudante sostiene las rodillas del paciente. Para ello, pasa la mano por debajo de ambas rodillas desde el lado opuesto.
- A continuación, procede a sentarlo al borde de la cama.





2. LEVANTARSE DE LA CAMA

- El ayudante debe bajar la cama todo lo posible, para que el paciente pueda apoyar los dos pies en el suelo.
- Después, se coloca enfrente del paciente y pasa las dos manos de éste alrededor de su cuello.
- El ayudante pasa sus manos por debajo de las axilas del paciente para agarrar firmemente la parte superior de su espalda.
- Por último, el ayudante inclina hacia delante el cuerpo del paciente y lo coloca de pie traccionando de él hacia arriba.



2



3



3. PASAR DE LA CAMA A LA SILLA

- El ayudante debe asegurarse de que la silla sea estable, lo más alta posible y que disponga de reposabrazos; así como colocarla lo más cerca posible de la cama.
- El ayudante levanta al paciente como se ha explicado anteriormente. Se coloca de frente al paciente, pasa las manos por debajo de las axilas e inclinándolo hacia delante lo pone de pie.
- Una vez que el paciente está de pie, dando pasitos pequeños y levantando bien los pies del suelo, el ayudante lo coloca delante de la silla y debe asegurarse de que la parte posterior del muslo roce la silla.
- Por último, el ayudante inclina ligeramente hacia delante el tronco del paciente y le ayuda a sentarse.



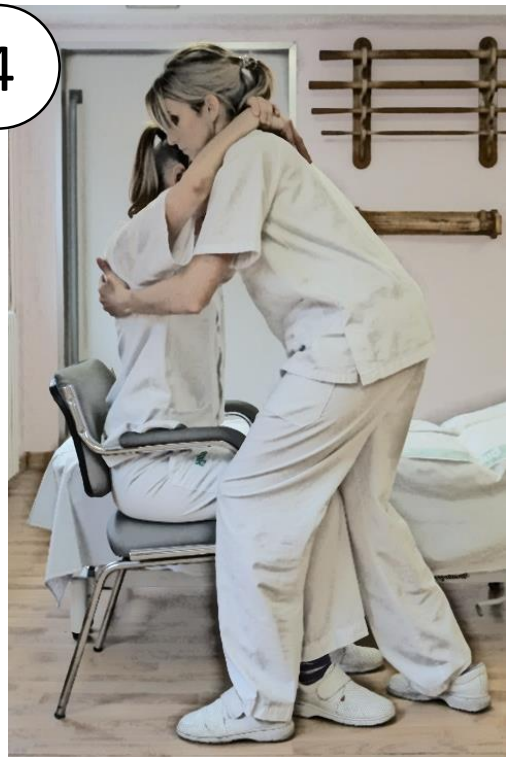
2



3



4



RECOMENDACIONES PARA EL AYUDANTE

- Asegúrese de que el paciente lleva calzado cómodo y cerrado.
- Antes de realizar las maniobras, explíquelo al paciente qué va a hacer, de forma que pueda comprenderlo.
- En la medida de lo posible, intente que el paciente colabore con las maniobras para que sean más fáciles de ejecutar.
- Cuide su postura. Procure mantener la espalda erguida, mantener las rodillas semiflexionadas y usar todo el cuerpo para ayudar a la transferencia.

Puede encontrar un vídeo explicativo de estos ejercicios en **<http://opolanco.es/rehabilitacion.php>**

En caso de duda, puede consultar con el Servicio de Rehabilitación llamando al teléfono del Hospital Obispo Polanco: 978 65 40 00