

LA MOBILIZZAZIONE E IL TRASFERIMENTO DEI PAZIENTI

Per poter svolgere in sicurezza l'attività di trasporto infermi occorre:

- conoscere i rischi (anche per lo stesso operatore) di una scorretta movimentazione del paziente
- conoscere i principi generali di una corretta movimentazione manuale di un carico pesante
- prevenire infortuni degli operatori e del paziente

Rischi nella movimentazione manuale dei carichi: nell'arco della vita non esiste persona che non venga colpita almeno una volta da dolore al rachide, sofferenza che colpisce persone di tutte le età ed occupazioni, sia che svolgano attività fisica pesante, sia che siano dediti a lavoro sedentario. Mantenere in maniera prolungata una stessa posizione o eseguire particolari movimenti in modo scorretto (come sollevare pesi) possono essere causa di dolore. Il disco intervertebrale è una delle strutture maggiormente esposte ad alterazioni strutturali, in quanto deve sostenere carichi importanti ogni qualvolta si debbano sollevare o trasportare pesi.

Le attività a rischio per la colonna, in particolare nel tratto dorso-lombare, per il personale sanitario sono costituite prevalentemente dal sollevamento, dal trasferimento del paziente e da tutte le operazioni sussidiarie (traino, spinta e movimentazione di materiale).

La movimentazione manuale non è eliminabile: il paziente ha peso variabile, a volte è difficile da raggiungere o da afferrare, spesso è distante dal tronco dell'operatore.

E' importante, quindi, adottare strategie utili a prevenire o comunque a ridurre i danni da sovraccarico dell'apparato muscolo-scheletrico. E' indicato quindi utilizzare in maniera corretta i dispositivi per l'immobilizzazione ed il trasporto in dotazione, applicando le tecniche corrette di sollevamento.

L'importanza di una posizione corretta: nel corpo umano l'equilibrio è un insieme di aggiustamenti automatici ed inconsci che ci permettono, contrastando la forza di gravità, di mantenere una posizione o di non cadere durante l'esecuzione di un gesto. L'unico momento in cui il corpo umano non resiste alla forza di gravità è quando si è sdraiati. Il baricentro, o centro di gravità, è il punto di applicazione di tutte le forze peso su un corpo, la verticale passante per il baricentro è detta linea di gravità. La posizione del baricentro cambia in relazione alla forma e alla posizione di tutte le parti che compongono un corpo. Questo avviene anche nel corpo umano che è paragonabile ad una struttura formata da più segmenti sovrapposti; nell'uomo fermo in piedi è situato davanti al terzo superiore dell'osso sacro (ombelico). Il baricentro si proietta sul terreno all'interno di una zona detta base d'appoggio. Fino a quando la proiezione del centro di gravità si mantiene all'interno della base di appoggio si è in una condizione di equilibrio, quando tale proiezione si sposta verso la sua periferia si perde progressivamente stabilità e si è costretti, per mantenere l'equilibrio, ad un aumento di lavoro muscolare o a una veloce variazione della base di appoggio. La grandezza e la forma della base di appoggio sono fattori che influenzano la stabilità. Quando siamo in piedi con base instabile possiamo aumentare la base di appoggio:

- allargando le gambe (ovvero i piedi, che fanno da base)
- con l'uso di un supporto esterno (es. un bastone)
- appoggiando un ginocchio su una superficie (es. sul letto).

Quindi:

- Più basso è il baricentro maggiore è la stabilità del corpo (*meglio stare con le gambe piegate*)
- Si guadagna stabilità quando la base di appoggio è orientata nella direzione del movimento (*stare sulla linea di trazione, al centro del corpo da spingere*)
- Più è ampia la base di appoggio maggiore è la stabilità del corpo (*allargare i piedi*)
- Maggiore è l'attrito fra le superfici di supporto e le parti del corpo a contatto con esso più il corpo è stabile (*l'importanza delle calzature adeguate, fra i fattori che influenzano la stabilità*)
- Minore è la distanza del peso sollevato dall'articolazione minore sarà la forza muscolare necessaria a sollevarlo, quindi minore sarà il sovraccarico discale (ovvero sui dischi intervertebrali) (*pertanto cerchiamo di tenere il peso vicino al corpo*)

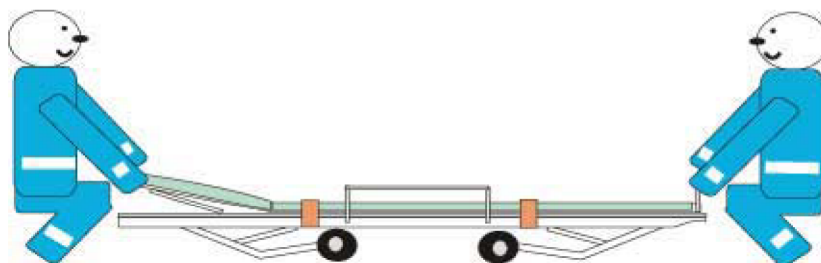
Altri accorgimenti importanti:

- pensate e decidete in anticipo i movimenti che volete fare
- equilibrate le forze se – come in genere accade – siete in più operatori. In genere lo sforzo (peso) maggiore è dalla parte della testa (nel caso di un paziente su una barella)
- disponetevi in modo simmetrico rispetto all'asse: se siete in tre, il terzo non deve mai alzare un lato solo della barella. Capite bene che questo tipo di manovra rischia di sbilanciare gli altri due. Piuttosto meglio operare solo in due.
- effettuate una presa efficace: spesso le mani solo la vostra unica parte del corpo a contatto con l'oggetto che state sollevando. È importante quindi che l'area a contatto sia la maggiore possibile,

- con tutte le dita piegate alla stessa angolazione e le mani ad almeno 25 cm l'una dall'altra
- meglio spingere un peso che tirarlo
- non effettuare sforzi pesanti per tempi prolungati: piuttosto effettuate lo spostamento in più riprese



L'immagine seguente mostra due operatori che sollevano una barella autocaricante in modo efficace: si guardano l'un l'altro e si danno a voce i tempi, assumono una posizione efficace di sollevamento (tipo quella che usano gli atleti sollevatori di pesi!), mantengono la schiena dritta.



Riassumendo:

- piegare le ginocchia, tenendo un piede leggermente avanzato rispetto all'altro. Ciò consentirà di avere più equilibrio;
- assicurarsi una presa sicura ed equilibrata (valutare peso, baricentro e punti di presa sicuri);
- coordinarsi con i propri collaboratori, ripartendo il peso e parlandosi, dandosi il tempo quando si solleva.
- alzarsi lentamente, senza strappi, facendo leva sulle gambe, sollevando prima il busto e poi il bacino
- durante il trasporto, mantenere il carico il più possibile vicino al corpo, senza inarcare la schiena.
- evitare torsioni del busto: piuttosto girare spostando i piedi;
- spiegare al paziente cosa si ha intenzione di fargli fare, per garantirsi una sua anche minima collaborazione