

Zasady przy podnoszeniu i dźwiganiu

Opieka nad osobą leżącą lub w inny sposób niepełnosprawną ruchowo, to dość duże wyzwanie. Trudności sprawia przede wszystkim podnoszenie i przenoszenie chorego. Wykonywane tych czynności może doprowadzić do urazów kręgosłupa. Przyczynia się do tego między innymi szybkie podnoszenie przedmiotów, gwałtowne wstawanie (np. w nocy, do podopiecznego), zła postawa podczas schylania się, dźwiganie pacjenta niezgodne z zalecanymi technikami.

Aby zachować swój kręgosłup w dobrej kondycji, należy stosować się do kilku zasad:

- 1) Równomiernie obciążać kręgosłup (np. przy podnoszeniu utrzymywać postawę z rozstawionymi stopami, aby ciężar rozdzielał się na obie strony);
- 2) Unikać dźwigania przy równoczesnym skręcie kręgosłupa na boki;
- 3) Unikać podnoszenia podopiecznego w pozycji, kiedy on przytrzymuje się szyi;
- 4) Nie dźwigać chorego przy nieugiętych kolanach; podczas podnoszenia należy używać raczej mięśni nóg, a nie mięśni górnej części ciała;
- 5) Nie wykonywać zbyt szybkich ruchów, szarpnięć, pociągnięć;
- 6) Nie pozostawać zbyt długo w pozycji stojącej.