



CARTILHA SOBRE

ESTRATÉGIAS PARA PREVENIR LESÕES OSTEOMUSCULARES

Técnicas de manuseio para equipe de enfermagem

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

*Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Coordenação de Atenção Integral à Saúde e
Qualidade de VIDA
Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde*

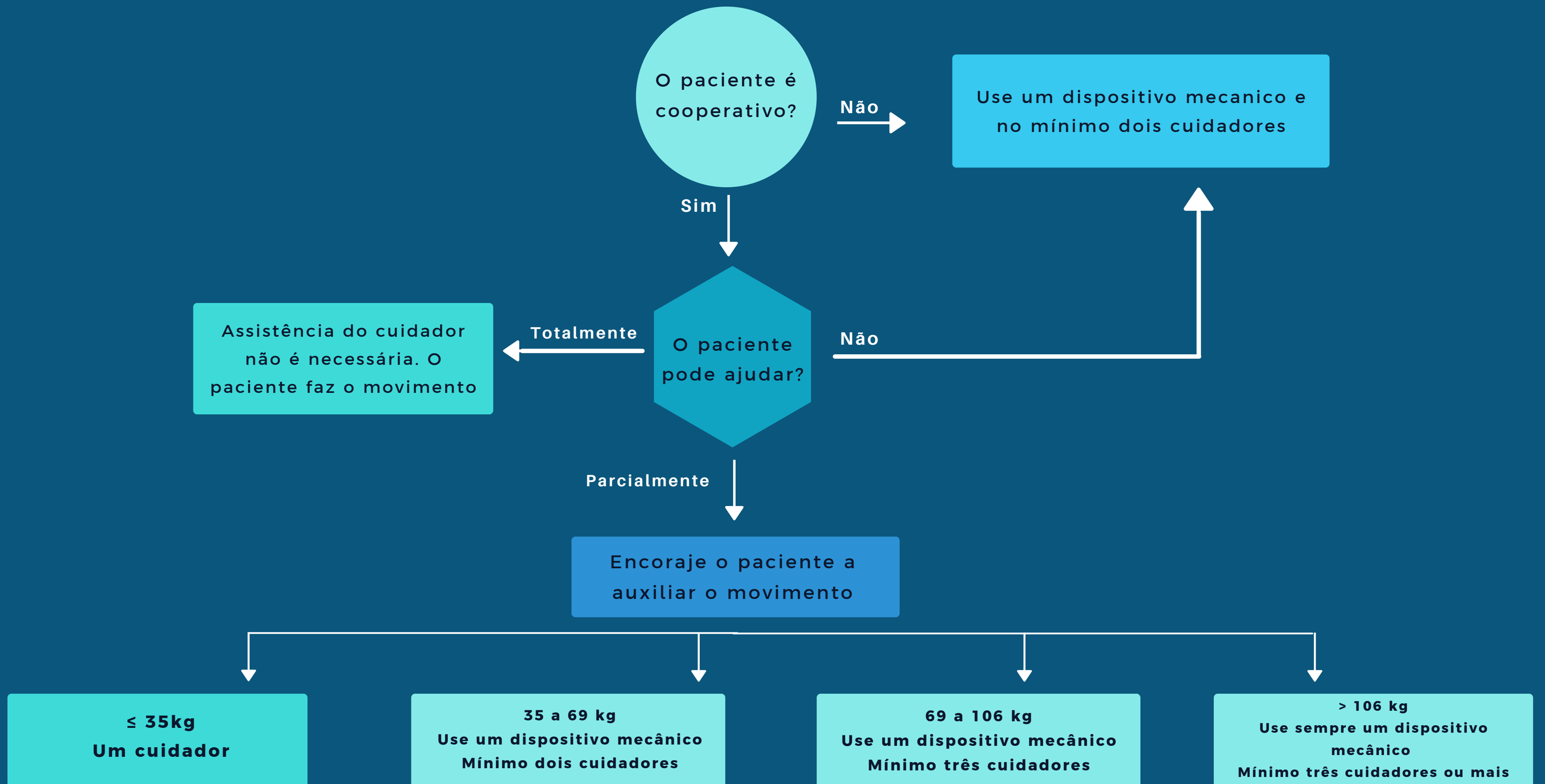
DOR NA REGIÃO DA LOMBAR: COMO EVITAR?

- Segundo os dados da perícia da UFF (2010-2017), enfermagem é a categoria com maior afastamento devido às dores na região da lombar;
- O esforço físico feito por enfermeiros, auxiliares e técnicos de enfermagem, de acordo com dados científicos, se iguala ao feito por operários de indústrias pesadas;
- Estudos mostram que a orientação quanto ao manuseio correto dos pacientes é eficaz para reduzir as lesões nesta categoria;
- Conheça algumas orientações para otimizar as mobilizações dos pacientes e reduzir o estresse físico imposto aos profissionais durante estas condutas.

Recomendações gerais

- Pratique atividades físicas regularmente e faça alongamentos, o corpo fica menos sujeito a lesões quando está mais forte e com melhor mobilidade;
- Execute exercícios de ginástica laboral durante a jornada de trabalho. Este serviço pode ser solicitado através do email: dpvs.casq.progepe@id.uff.br;
- Programe pausas durante o período de trabalho (10 minutos a cada 2 horas);
- Procure atividades de lazer.

CUIDADOS GERAIS AO REALIZAR MOBILIZAÇÕES



OUTROS PONTOS IMPORTANTES:



"Jogue" o peso nas pernas;



Flexione os joelhos e quadril, mantendo tronco e cabeças eretos;



Mantenha os pés separados à distância dos ombros para ter uma base de sustentação firme e equilibrada;



Tente se aproximar o máximo possível do paciente. Quanto mais próximo do seu centro de gravidade, menor o esforço;



Mova-se em um bloco, evitando torções na coluna;



Utilize dispositivos auxiliares sempre que disponíveis.

Utilize dispositivos como: elevador (ou guincho) elétrico, cinto de transferência e prancha de transferência.



TÉCNICAS AO MOVER O PACIENTE NA CAMA

1. Peça ajuda a pelo menos mais uma pessoa;
2. Verifique se a cama está alta o suficiente para que você não tenha que dobrar seu tronco durante o esforço (coloque na altura do quadril);
3. Sempre abaixe a grade de proteção;
4. Use o traçado para mover o paciente;
5. Dobre as pernas do paciente, apoiando seus pés sobre a cama, e peça-o para ajudar empurrando com os pés durante o movimento (sempre que possível);
6. Conte até 3 para facilitar que todos façam o esforço ao mesmo tempo. Use suas pernas, não sua coluna;



7. Quando o paciente tolerar, coloque a cama em Trendelenburg para que a gravidade torne mais fácil o movimento;
8. Para virar o paciente de lado, faça uso do traçado e peça que, sempre que possível, o paciente auxilie o movimento, segurando na grade de proteção.

METÓDOS ENVOLVENDO A MACA E POLTRONA

Levantar o paciente da maca e sentá-lo em uma poltrona:

1. Coloque a poltrona no lado mais forte do paciente, quando este existir;
2. Posicione os pés do paciente no chão, um pouco separados um do outro;
3. As mãos do paciente devem estar na cama ou em seus ombros;
4. Coloque suas mãos no final da coluna/início do quadril do paciente para puxá-lo, ou use um lençol/cinto nesta região;
5. Apoie com suas pernas os joelhos dos pacientes, quando ele não conseguir manter os mesmos esticados por conta própria;
6. Gire o corpo do paciente em bloco, de modo a posicioná-lo de frente para a poltrona;
7. Dobre seu quadril e joelhos, mantendo a coluna reta, enquanto o sentá-lo. O paciente deve apoiar as mãos nos braços da poltrona;

Transferindo do leito para a maca:

O ideal é que sempre utilize-se uma prancha para essa transferência, e que o número de pessoas seja adequado ao tamanho e peso do paciente.



CONTATOS

Universidade Federal Fluminense (UFF)

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)

Coordenação de Atenção Integral à Saúde e
Qualidade de Vida do Servidor (CASQ)

Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde
(DPVS)

E-mail: dpvs.casq.progepe@id.uff.br