



## Cambios posturales y mantenimiento articular

En los pacientes con escasa movilidad se debe prestar especial consideración a la posición en la cama, para la **prevención de escaras**. Se realizarán cambios posturales de forma alternativa, boca arriba y de uno y otro lado cada 3-4 horas.

Se prestará especial atención a aquellas zonas de la piel más propensas a la aparición de escaras, que son las zonas de apoyo (sacro, caderas, talones, codos, etc.). Se recomienda realizarse masajes de forma circular en todo el cuerpo con crema hidratante. Y suelen ser útiles los colchones antiescaras.

Para prevenir la **rigidez articular** se moverán todas las articulaciones de las extremidades del lado afecto varias veces cada día, ya sea por el propio paciente o con la ayuda de un familiar.

Si el paciente no precisa silla de ruedas es mejor utilizar sillas altas, siempre que le permitan apoyar ambos pies en el suelo y tengan reposabrazos y respaldo firme. Es más fácil levantarse de una silla que permita apoyar los talones para incorporarse y hacer fuerza con las manos en los reposabrazos.

Una adecuada postura de la extremidad superior afectada es importante para prevenir complicaciones relativamente frecuentes como la aparición del **hombro doloroso**. Tener siempre presente que hay que “mimar” la extremidad afectada evitando tirones y maniobras traumáticas.

Para prevenir el hombro doloroso es necesario realizar movilizaciones periódicas de la articulación y evitar, en caso de que la extremidad superior no tenga actividad muscular, que el brazo esté colgando. Es importante tener el antebrazo apoyado en alguna superficie como una almohada y con la mano abierta y ligeramente elevada cuando el paciente esté sentado. Si el dolor es importante deberá consultar con su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento.

### Posturas adecuadas en la cama en caso de hemiplejía:

Cuando esté **tumbado boca arriba**, colocaremos una almohada bajo el brazo, incluyendo el hombro, con la extremidad superior en ligera separación, codo extendido y palma de la mano abierta.

Cuando esté **tumbado de lado sobre el lado sano**, coloque una almohada doblada por delante, de forma que el brazo afectado abrace a ésta.

Cuando esté **tumbado del lado afectado**, procure colocar la extremidad extendida como en la foto, con la paletilla apoyada sobre la almohada. En caso de tener dolor en el hombro, evite tumbarse sobre este lado.





## Transferencias y movilización de los pacientes

Si el paciente utiliza silla de ruedas, las transferencias se refieren al paso de la cama a la silla de ruedas, o de la silla de ruedas al WC y a la inversa (ver videos). Para realizarlas con más seguridad, las superficies deben estar a la misma altura y muy próximas entre sí:

- La cama debe estar a una altura adecuada, para facilitar el traslado a la silla de ruedas. Siempre que sea posible colocaremos una cama regulable en altura para facilitar la transferencia a la silla de ruedas. Generalmente la altura del asiento de la silla está a 50 cms.
- Entre la cama y la pared es conveniente que exista un espacio de por lo menos 80 cms (óptimo 100 cms) para realizar las transferencias.

Si el paciente necesita ayuda de otra persona para realizar la transferencia, es recomendable para el cuidador:

- Mientras movilice al paciente, concéntrese en la actividad; tómese su tiempo.
- Evite movimientos bruscos.
- Coloque al paciente lo más cerca posible de usted, así no sobrecarga su espalda.
- No tire del paciente, haga contrapeso con su cuerpo.
- Coloque sus pies separados y las rodillas semiflexionadas para aumentar el equilibrio.
- En los giros, mueva las piernas y no la cintura.
- Siempre que sea posible, mantenga la columna recta.

## Vestirse y desvestirse

Es conveniente potenciar la autonomía de la persona y por tanto, se facilitará que el paciente pueda vestirse solo, y solo se le ayudará en lo que no pueda realizar. Algunas de estas recomendaciones pueden serle útiles:

- Disponer toda la ropa de una forma ordenada y colocada según el orden de uso, para vestirse más fácilmente.
- Empezar a vestirse primero por la extremidad afectada y desvestirse al revés: primero retirar la ropa del brazo y la pierna sanos.
- Al principio, es mejor utilizar prendas de vestir prácticas y holgadas, como ropa deportiva: con cintas elásticas en la cintura, velcro....
- Para vestirse y desvestirse es mejor que la persona esté sentada. Por si fuera necesario sujetar al paciente, ya sea para evitar una caída o para ayudarlo en un desplazamiento.
- Los zapatos deben ser cómodos y cerrados, para que el pie esté bien sujeto y provistos de suelas antideslizantes o rugosas.
- Usar calzadores de mango largo puede facilitar ponerse los zapatos.