



**Кинестетика  
и правильное перемещение пациентов**



# Движение



Мы двигаемся каждый день.  
Мы не замечаем, что делает тело  
при разных движениях.



Людам с дефицитом движения приходится думать, прежде чем что-то сделать: «Как я это сделаю?». Поиск правильного, эффективного, безболезненного для себя движение



Часто, чтобы сделать все это, ему нужна профессиональная помощь, которая становится частью ежедневного ухода за таким больным.



# Оценка рисков

## Оценка рисков проводится:

- ❖ в отношении персонала (обувь, самочувствие, одежда, силы)
- ❖ в отношении проживающего (самочувствие, силы, желания, страхи, проблемы, ресурсы, согласие, боли)
- ❖ в отношении пространства (безопасное окружение, пространство для перемещения, мешающие факторы)
- ❖ в отношении оборудования (исправность оборудования, умение пользоваться, согласие проживающего, индивидуальный подбор)



# Риски при неправильном перемещении (1)

## Для сотрудника:

- ❖ травмы спины
- ❖ растяжения
- ❖ эмоциональное выгорание

[starikam.ispringmarket.ru](http://starikam.ispringmarket.ru)

[ivanovaay@centrsam.ru](mailto:ivanovaay@centrsam.ru)

Алия





# Риски при неправильном перемещении (2)

## Для проживающих:

- ❖ нарушение безопасности
- ❖ болевые ощущения
- ❖ вторичные осложнения (пролежни, контрактуры, падения)
- ❖ осложнение заболевания

starikam.ispringmarket.ru  
ivanovaay@centrsam.ru  
Алия



# Позиционирование: понимание, оценка

Персонал должен знать, какие последствия может повлечь то или иное положение тела проживающего:

- ❖ Риск образования пролежней?
- ❖ Риск развития контрактур («конская стопа»)?
- ❖ Индивидуальные болезненные положения?
- ❖ Рекомендации врача по позиционированию?

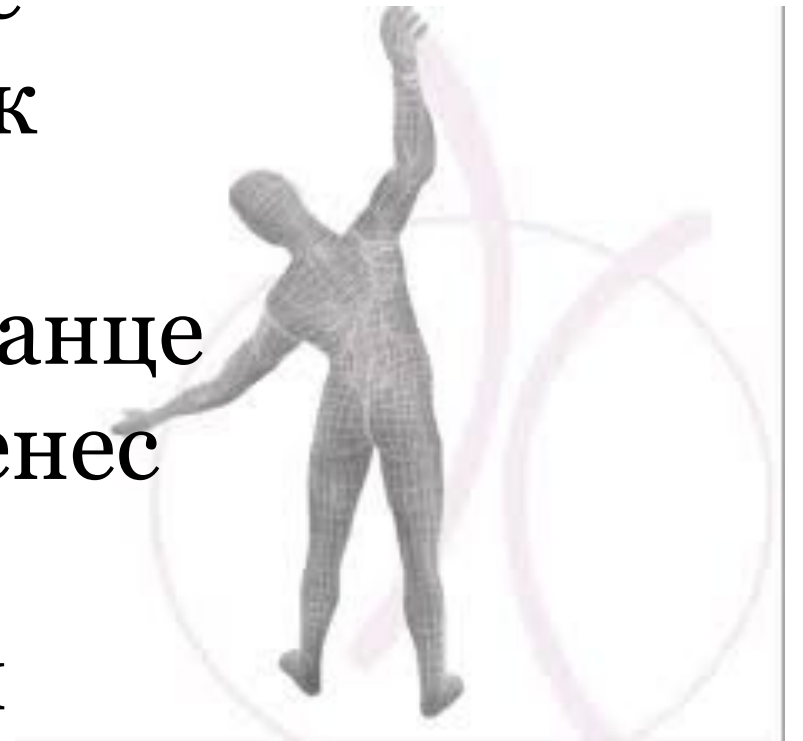
rikam.ispringmarket.ru  
ivanovaay@centrsam.ru  
Алия



Социальная карта проживающего – основной источник информации

# Кинестетика – наука о движении

Основоположником ее является доктор Фрэнк Хэтч, который изучал системы движения в танце и спорте. И затем перенес полученные знания в область реабилитации инвалидов





# Основная идея кинестетики

Все движения основаны на плавном перемещении свободной от ВЕСА части тела в нужную точку и в нужном направлении

**Оценивать движение по трем признакам:**

- ❖ Правильно/неправильно
- ❖ Легко/тяжело
- ❖ Безболезненно / болезненно



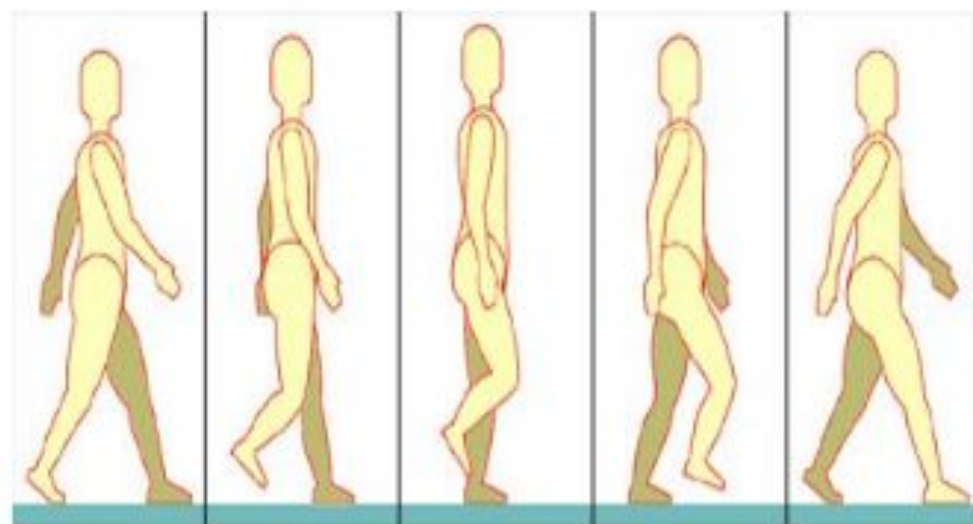


# Три этапа перемещения (на примере ходьбы) (1)



Для того, чтобы сделать шаг, например, левой ногой, человек переносит свой вес на правую ногу, освобождая левую половину тела от веса делает свободной левой ногой, шаг вперед находит равновесие

# Три этапа перемещения (на примере ходьбы) (2)



Вес переместить так, чтобы  
**ОСВОБОИТЬ** часть тела от веса  
(смещение центра тяжести)

starikam.ispringmarket.ru

ivanovaay@centrsam.ru

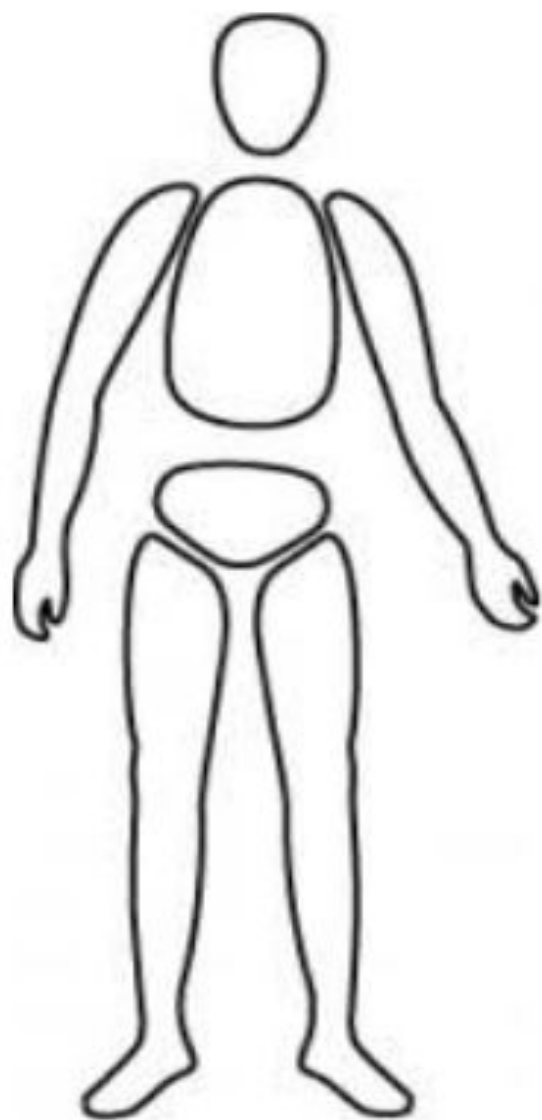
Алия

Освобожденную часть тела  
**ПЕРЕМЕСТИТЬ** на новое место

На новом месте снова  
**РАСПРЕДЕЛИТЬ**  
вес между частями, найти баланс



# Структура тела человека (1)



## 7 Стабильных масс:

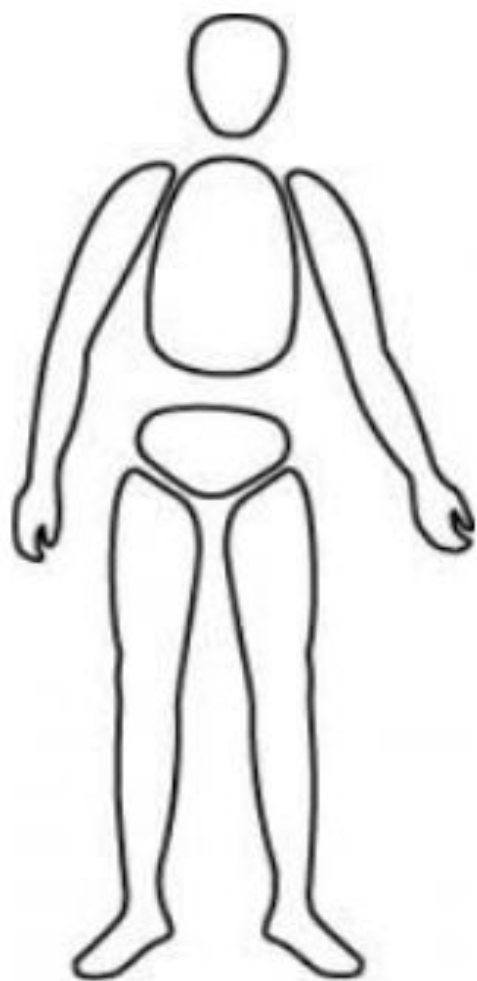
- ❖ голова
- ❖ грудная клетка
- ❖ бёдра
- ❖ две руки
- ❖ две ноги

Алия

Весь вес распределен между массами

За массы можно и нужно брать человека при транспортировке

# Структура тела человека (2)



## 6 Промежутков:

- ❖ шея
- ❖ талия
- ❖ плечи
- ❖ паховая зона
- ❖ сгибы рук
- ❖ НОГ

Алия

## Внимание

- ❖ соединяют массы между собой
- ❖ позволяют перераспределять вес масс
- ❖ являются интимными зонами
- ❖ не брать при перемещении, иначе произойдет ограничение движения

Брать за шею опасно!!!



# «Золотые» правила перемещения

- ❖ Одежда удобная, не стесняющая в движениях
- ❖ Объяснить проживающему смысл движения и его участие в нём, использовать его возможности
- ❖ Информировать о всех действиях
- ❖ Сохранять физиологические изгибы позвоночника (не сгибать и не скручивать)
- ❖ Сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах
- ❖ Широкая площадь опоры – ноги стоят на ширине плеч или чуть шире; или: одна нога впереди, другая позади
- ❖ Располагать человека максимально близко к себе



# Позиционирование в кровати

**Цель** - мобилизация Проживающего в пределах кровати, создание комфортного пребывания днем, удобного положения для сна ночью

## Профилактика:

- ❖ контрактур
- ❖ тромбоза
- ❖ пневмонии
- ❖ пролежней



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.ispringmarket.ru/ivanovaay@centrsam.ru>  
ARDIAQ



# Положение тела в постели

## Активное

Самостоятельно  
По потребности

- Риски
- Пролежни
- Пневмония
- Контрактуры
- Нарушение сна
- Обстипация
- Дезориентация
- Психические отклонения

## Пассивное

Не может сам  
Зависит от  
посторонней помощи

- Помощь
- Удобство в постели
- Возможность принимать пищу
- Профилактики вторичных осложнений
- Уменьшение болевых эффектов
- Облегчение дыхания
- Мобилизация

## Вынужденное

Принимает позу,  
облегчающую  
состояние



# Назначение положений тела в постели

Положение	Назначение
Ровно на спине	Черепно-мозговые травмы, перелом шейки бедра
С подколенным роликом	Расслабление мышц живота
Верхняя часть выше	Облегчение дыхания, прием пищи, СС заболевания, досуг
Ноги ниже тела	Артериальное нарушение кровообращения
Ноги выше тела	Улучшение венозной циркуляции
На животе	Коррекция контрактур, пролежни
Стабильно на боку	При рвоте, бессознательное состояние
90 градусов на боку	После операции на легкие
30 градусов на боку	Профилактика пролежней, комфортно для сна
135 градусов на боку	Комфортно для сна, профилактика пролежней
V, A, T, I положение	Облегчение дыхания, профилактика пневмонии
Микроизменения	При болевых синдромах



Спасибо!

