

## Spostamenti e cambi posturali

Qualora il paziente abbia voglia di farlo, aiutarlo e stimolarlo a muoversi è molto importante sul piano psicologico.

Muoversi è utile per mantenere, migliorare e ottimizzare le capacità funzionali e cognitive residue, per prevenire le complicanze da immobilità, per la prevenzione delle piaghe da decubito, per ridurre la sintomatologia dolorosa, per migliorare la stabilità in posizione eretta e dell'andatura e, di conseguenza, per migliorare la qualità della vita.

Può essere utile stimolare la persona malata a fare qualche passo o una breve camminata, verificando con l'équipe che vi cura a casa se è opportuno; questo può servire ad aiutarla a differenziare il giorno dalla notte e a rendere più piacevoli le ore diurne .

Anche pochi passi possono essere importanti per il malato.

Alcuni consigli pratici per aiutare le persone malate che riescono a camminare:

- assistere il malato quando cammina, significa sostenerlo o accompagnarlo

senza imporre mai la propria velocità di marcia. Risulta molto importante per il malato avere un proprio ritmo;

- qualora il malato risulti instabile nel cammino, fatevi consigliare dall'équipe per valutare da quale lato è più opportuno sostenerlo;
- un aiuto indispensabile può essere rappresentato da un ausilio che, se scelto in modo appropriato, può essere decisivo per migliorare l'autonomia. In questo caso è necessario il consiglio di un professionista dell'équipe di cure palliative.

### Spostare la persona malata nel letto

Per spostare il malato verso la testata del letto, se è in grado di collaborare, abbassare la testata del letto quando questo è articolato;

- togliere i cuscini da sotto il corpo;
- far appoggiare la pianta del piede sul materasso flettendo le gambe (si fanno flettere le gambe e mantenere la pianta del piede sul letto);
- posizionare un braccio sotto le spalle e l'altro sotto i polpacci;
- tenere la testa e il dorso dritti;
- inclinare la schiena in avanti e all'indietro, oscillando sulle gambe;
- si chiede alla persona malata di afferrare con le mani la testata del letto e di tirarsi verso l'alto spingendosi con le gambe;
- cominciare a contare insieme e al 3, sollevare l'assistito facendo in modo che spinga

dai piedi contro il letto. Lo spostamento è meglio che sia attuato da due persone, facendo attenzione a non dare colpi o sbattere il bacino.

### **Spostare una persona dal letto alla carrozzina**

Di seguito i passaggi:

- si fa ruotare la persona sul fianco poi le si chiede di portare le gambe giù dal letto;
- il familiare può aiutarla sollevando il tronco del corpo. Una mano va posizionata sulla spalla del lato da ruotare e l'altra sull'anca;
- far eseguire piccoli passi per girare il corpo in modo da potersi sedere come indicato nella successione di foto qui sotto.



Immagini tratte da *Mobilizzazione del paziente*, AUSL Rimini e Alma Mater Studiorum, Università di Bologna

### **Spostare una persona dalla carrozzina al letto**

- avvicinare la carrozzina al letto mettendola parallela;
- togliere il bracciolo della parte del letto;
- alzare i poggia piedi;
- bloccare con i freni la carrozzina:
- mettersi di fronte al malato, con le proprie ginocchia che tengano le sue;
- portare il peso del paziente su di sé.

## **Cambiare la posizione al malato coricato**

A seconda di quale fianco è stato scelto per girare la persona malata, occorre iniziare a flettere una gamba: se per esempio si vuole girare il malato appoggiandosi sul lato destro, potremo piegare la gamba sinistra affinché il peso dell'arto favorisca, con un minimo impegno, la rotazione del corpo verso questo lato, facendo da leva.

Il familiare è in piedi, sul lato destro del letto, con la gamba sinistra leggermente flessa e l'altra piegata con il ginocchio appoggiato sul letto (questa posizione permette a chi muove, di scaricare sugli arti inferiori, anziché sulla colonna vertebrale, il peso della persona che deve essere mossa).

Con una mano sotto la spalla destra e l'altra sotto il fianco destro del malato, tenendo la schiena ben dritta, il familiare stende la gamba sinistra leggermente flessa per darsi la giusta spinta e, facendosi contemporaneamente forza con il ginocchio appoggiato sul letto, gira il malato verso destra.

Durante la rotazione, per garantire il comfort della persona malata ed evitare dolore o rischi di posizionamenti scorretti, occorre controllare che la spalla su cui il paziente ruota, non sia infossata, ma in asse con il resto dell'articolazione spalla-braccio. In particolare, deve essere in asse la spalla con la clavicola, cioè l'osso che da sotto il collo arriva alla spalla.

Le persone che si trovano ad assistere a casa malati in una condizione di totale mancanza di autosufficienza possono, su indicazione dell'equipe, utilizzare un ausilio che prende il nome di sollevatore.

Per un corretto utilizzo è necessario l'addestramento da parte di un operatore sanitario o di chi fornisce l'ausilio. Su internet sono reperibili alcune indicazioni di utilizzo.

### **Accorgimenti per chi effettua l'assistenza, per una corretta movimentazione e per prevenire i dolori alla schiena**

Nel momento in cui il familiare interviene per muovere il malato deve porsi questo obiettivo: ottenere il miglior risultato con il minimo sforzo. È quindi opportuno che nel sollevare il malato rispetti alcune regole che raccomandiamo di applicare sempre.

Un movimento non effettuato correttamente può essere più dannoso per chi presta aiuto che per chi lo riceve.

Molti dolori alla schiena che lamentano i familiari sono, infatti, causati da un'errata esecuzione delle tecniche di sollevamento. Ricordatevi sempre che in una situazione di blocco motorio il malato non è in grado di collaborare mentre cercate di muoverlo, siete voi che dovete aiutare lui.

- Quando mobilizzate il malato tenetevi con i piedi divaricati in modo da aumentare la

superficie di appoggio del vostro baricentro: avrete una maggiore stabilità;

- se dovete aiutare il malato ad alzarsi da una posizione più bassa rispetto alla vostra

divaricate le gambe, piegate le ginocchia ma non piegate la schiena (vedi immagine).

*Fig. 3* Modo errato



vicinerete, in tal modo, il vostro baricentro alla base di appoggio (pavimento) rendendo le gambe più stabili e più forti a sopportare lo sforzo quando sollevate il malato. Più il movimento sarà veloce meno sovraccaricherete la vostra schiena e più facilmente muoverete il malato.

Cercate inoltre di coordinare i movimenti con quelli del malato. Contare potrà essere utile a sincronizzare i movimenti.