

RECOMENDACIONES Y PAUTAS POSTURALES EN DIFERENTES POSICIONES

TUMBADO

- Explicar siempre cuál es el movimiento a realizar, utilizando instrucciones verbales, gestos o guiando el movimiento.
- Colocarnos adecuadamente para que el paciente nos vea y entienda lo que vamos a hacer (frente a él o en el lado afecto).
- Preparar el entorno adecuadamente: colocación de la silla, altura de la cama, etc.
- Dar tiempo al paciente a realizar el movimiento dentro de sus posibilidades, permitiendo que surja su iniciativa.
- Colocar el brazo siempre apoyado, evitando que cuelgue.
- La palma de la mano deberá estar apoyada, evitando la mano cerrada.
- Colocar el pie afectado en 90 grados, evitar el pie caído.
- Evitar las rotaciones de la cadera afectada.



Brazo y pierna afectados marcados con tira rosa

SENTADO



Brazo y pierna afectados marcados con tira rosa

- Vigilar el brazo afecto, siempre apoyado en posición neutra.
- Nunca tirar del brazo afecto, sostenerlo por encima del codo, evitando movimientos forzados
- Las piernas deben colocarse en 90 grados: caderas, rodillas y pies siempre apoyados.
- Dar estabilidad al tronco con la ayuda de almohadas para mantener una posición lo más erguida posible.
- Dirigir la mano del paciente en las actividades de la vida diaria y la alimentación, si él no es capaz de hacerlo sólo.