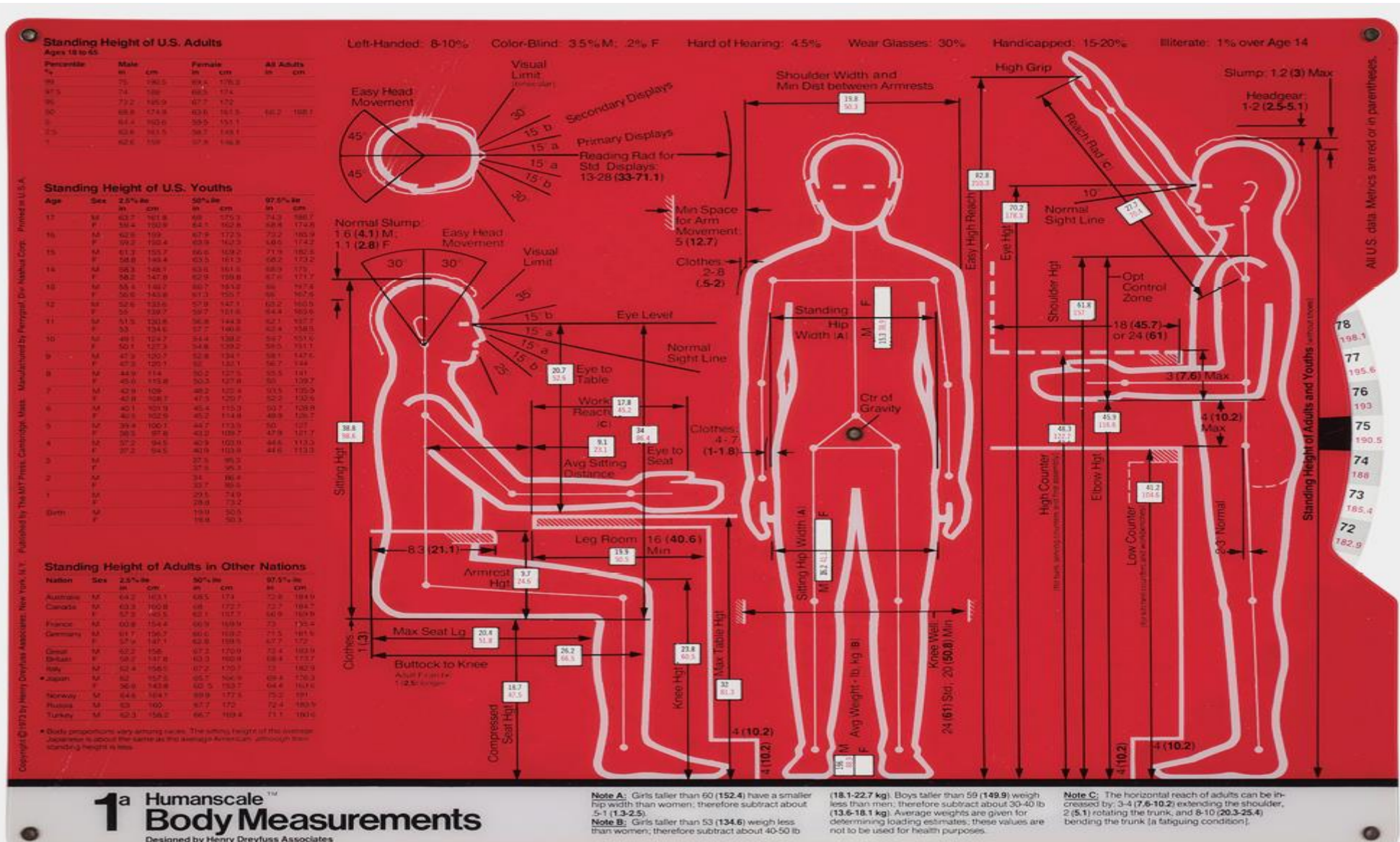


# ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ - ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

## ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ





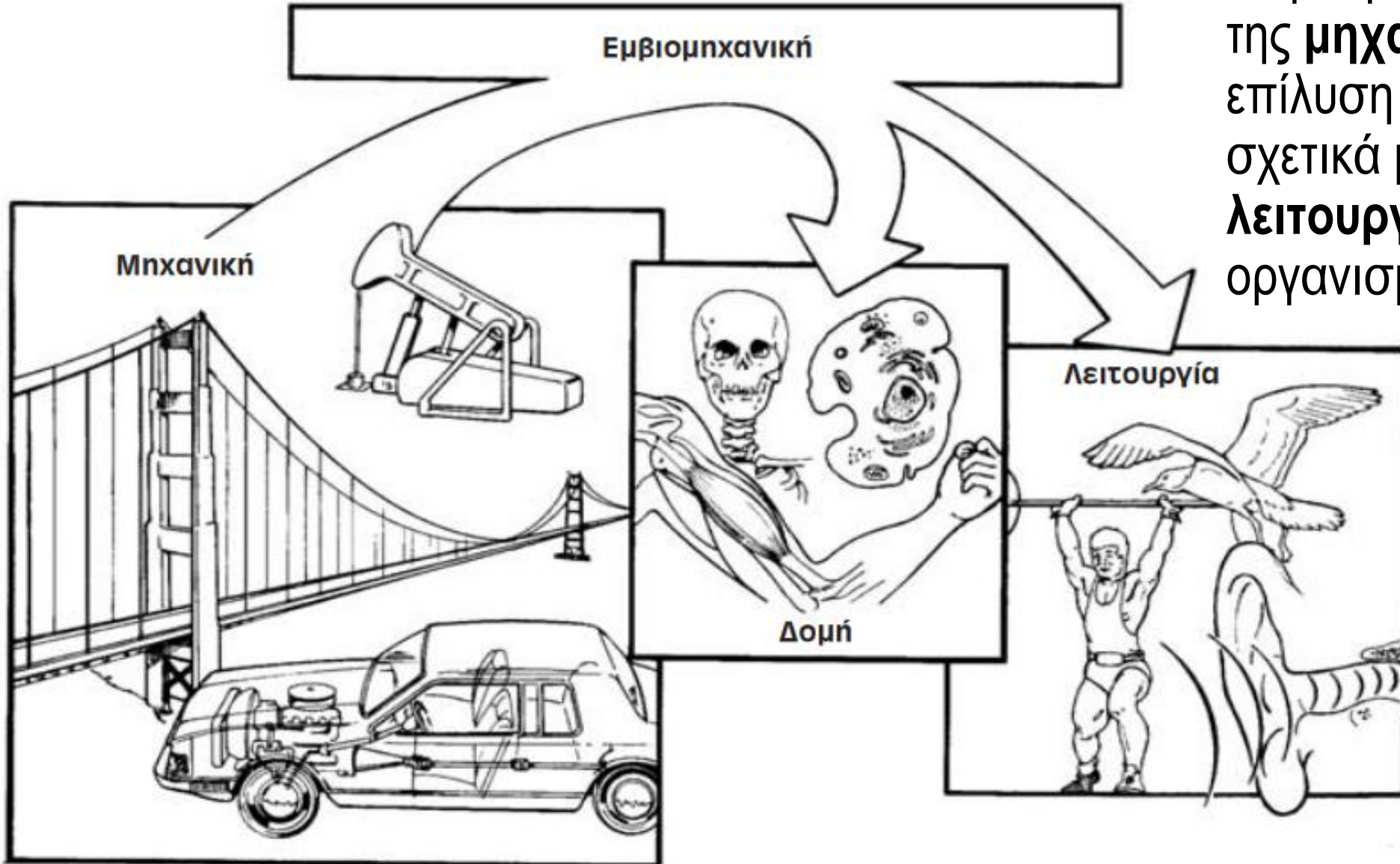
# ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

---

- Η εργονομία είναι η επιστημονική μελέτη της **σχέσης μεταξύ του ανθρώπου και των μέσων, μεθόδων και χώρων** εργασίας του.
- Είναι πολυεπιστήμη που βασίζει την θεωρία της στη **φυσιολογία, ψυχολογία, ανθρωπομετρία, εμβιομηχανική**, στην **κοινωνιολογία** του ανθρώπου στην **εργασία**, καθώς και σε διάφορους κλάδους της **μηχανικής**.
- Σκοπός της είναι να αναπτύξει ένα σύνολο γνώσεων που όταν εφαρμόζονται να καταλήγουν σε μια καλύτερη προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο.

# Τι είναι η εμβιομηχανική

- Η εμβιομηχανική αφορά στην εφαρμογή των αρχών της **μηχανικής** για την επίλυση προβλημάτων σχετικά με τη **δομή** και τη **λειτουργία** των έμβιων οργανισμών.



# Βασικά εργονομικά κριτήρια είναι:

Η προστασία της ασφάλειας  
και της υγείας των  
εργαζομένων (πρόληψη του  
επαγγελματικού κινδύνου).

Μείωση του φόρτου  
εργασίας





Ως **εργονομία** μπορεί να ορισθεί η **προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο**.

- Όλοι οι εργαζόμενοι **δεν έχουν τα ίδια ανθρωπομετρικά δεδομένα** (πχ ύψος, βάρος), τις ίδιες δυνατότητες ή περιορισμούς (ηλικία, φύλο).
- Με άλλα λόγια εργονομία είναι το πώς θα **βελτιωθεί το ταίριασμα ανάμεσα στις απαιτήσεις της εργασίας και στον εργαζόμενο που την εκτελεί**.

Ο ειδικός στην εργονομία καλείται **εργονόμος**. Ο εργονόμος μελετά την **αλληλεπίδραση** του εργαζόμενου με το εργασιακό περιβάλλον και το **σχεδιασμό** της εργασίας. Όταν οι εργονόμοι **αξιολογούν** κατά πόσο η εργασία έχει προσαρμοσθεί στον εργαζόμενο, **λαμβάνουν** υπόψη τους πολλούς **παράγοντες**.

# Η εφαρμογή της εργονομίας στην εργασία προσφέρει πολλαπλά οφέλη:

μειώνει την πιθανότητα  
ατυχήματος

μειώνει την πιθανότητα  
κακώσεων και  
παθήσεων

βελτιώνει την εκτέλεση  
της εργασίας και την  
παραγωγικότητα

συμβάλλει στην αύξηση  
του ενδιαφέροντος και  
της ευχαρίστησης από  
την εργασία.

**Οι παράγοντες που οι εργαζόμενοι πρέπει να προσέξουν είναι οι εξής:**

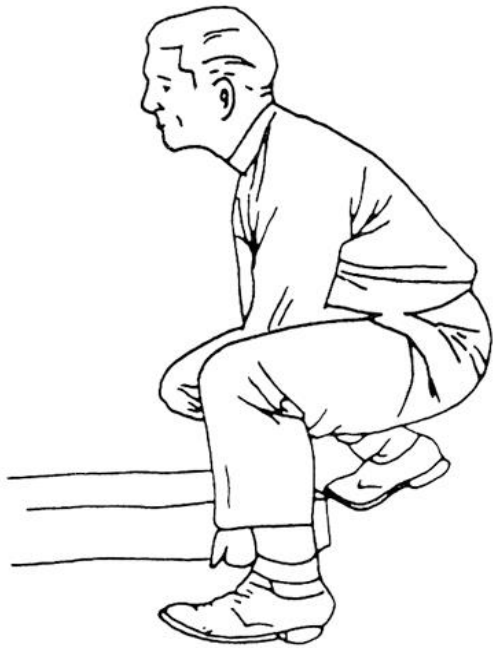
**επίπονες στάσεις  
εργασίας**

**μονότονα  
επαναλαμβανόμενες  
κινήσεις**

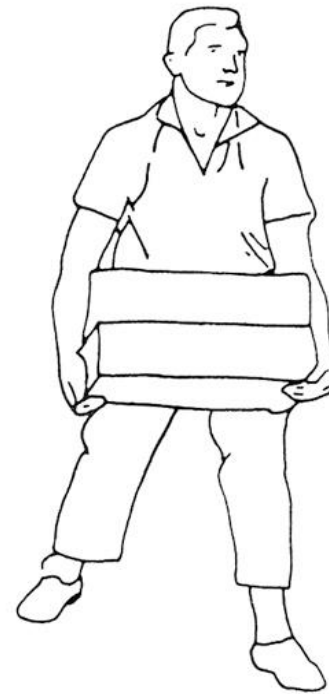
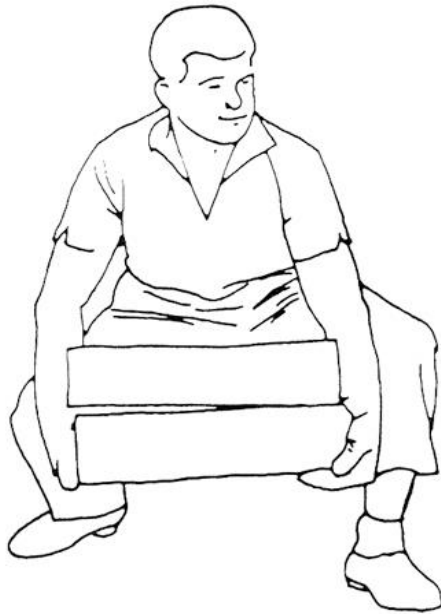
**κινήσεις που απαιτούν  
υπερβολική δύναμη**



# Οι τεχνικές σωστού τρόπου χειρωνακτικής ανύψωσης βαρών



Βαθύ κάθισμα κατά την έναρξη της ανύψωσης, έτσι ώστε η σπονδυλική στήλη να κρατιέται όσο το δυνατόν πιο άκαμπτη και κάθετη στο έδαφος. Κατάλληλο πιάσιμο του βάρους και τοποθέτηση των άνω και κάτω άκρων, ώστε να υποβοηθηθεί η στάση.



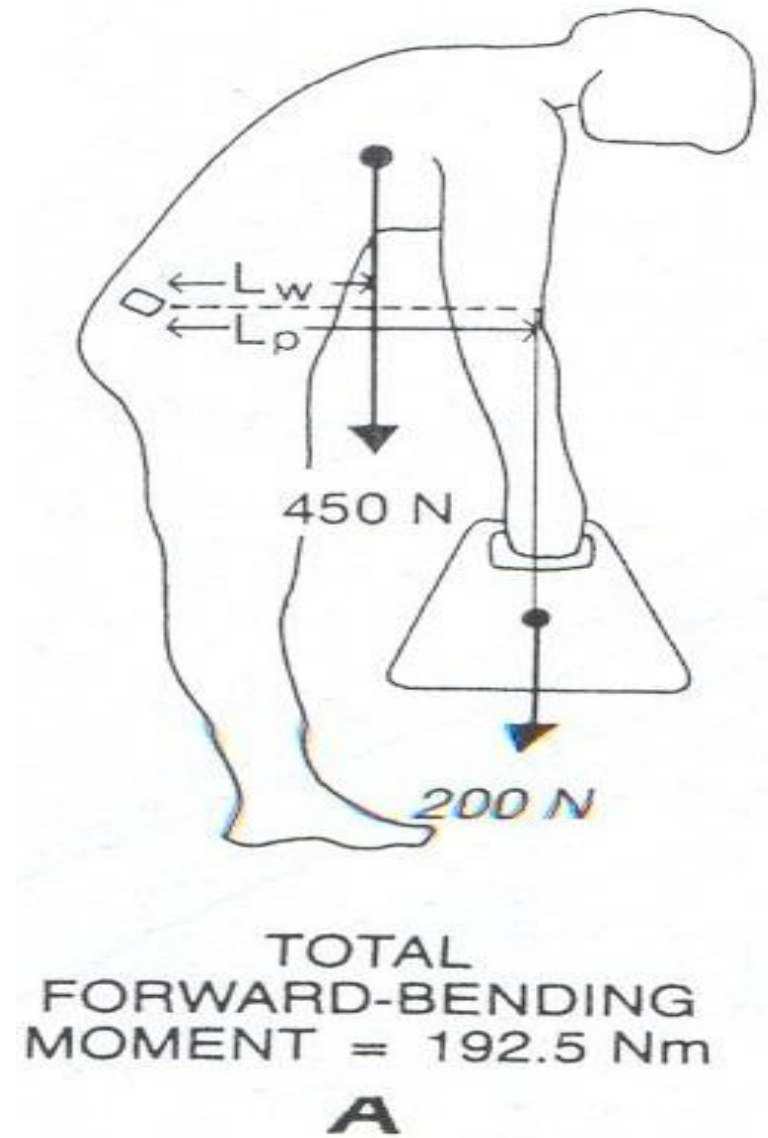
Το βάρος πρέπει να μεταφέρεται με τα άνω άκρα κατά το δυνατόν άκαμπτα.



Χρήση των μυών των κάτω άκρων για υποβοήθηση της ανύψωσης και ελαχιστοποίηση της φόρτισης της μέσης.

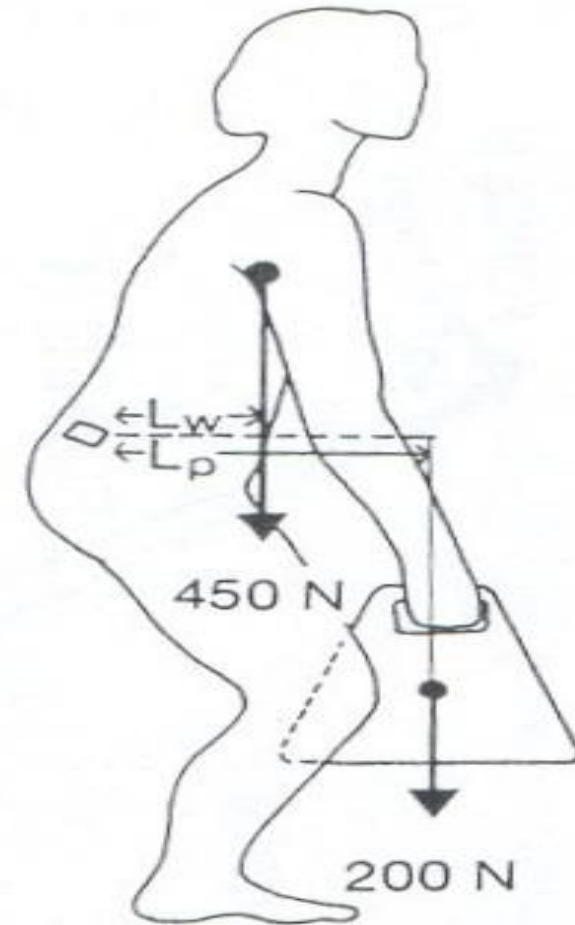
- ΘΕΣΗ Α

Αν το άτομο σηκώνει το ίδιο βάρος (20 κιλά)=200N με τεντωμένα τα γόνατα και κυρτή τη σπονδυλική στήλη, δημιουργείται μεγαλύτερη επιβάρυνση (192,5 Nm) από τη θέση Β.



- ΘΕΣΗ Β

Αν το άτομο σηκώνει το ίδιο βάρος (20 κιλά)=200N με λυγισμένα τα γόνατα και ευθειαςμένη τη σπονδυλική στήλη, και το αντικείμενο να είναι κοντά στο σώμα, δημιουργείται η μικρότερη δυνατή επιβάρυνση (151,5 Nm)

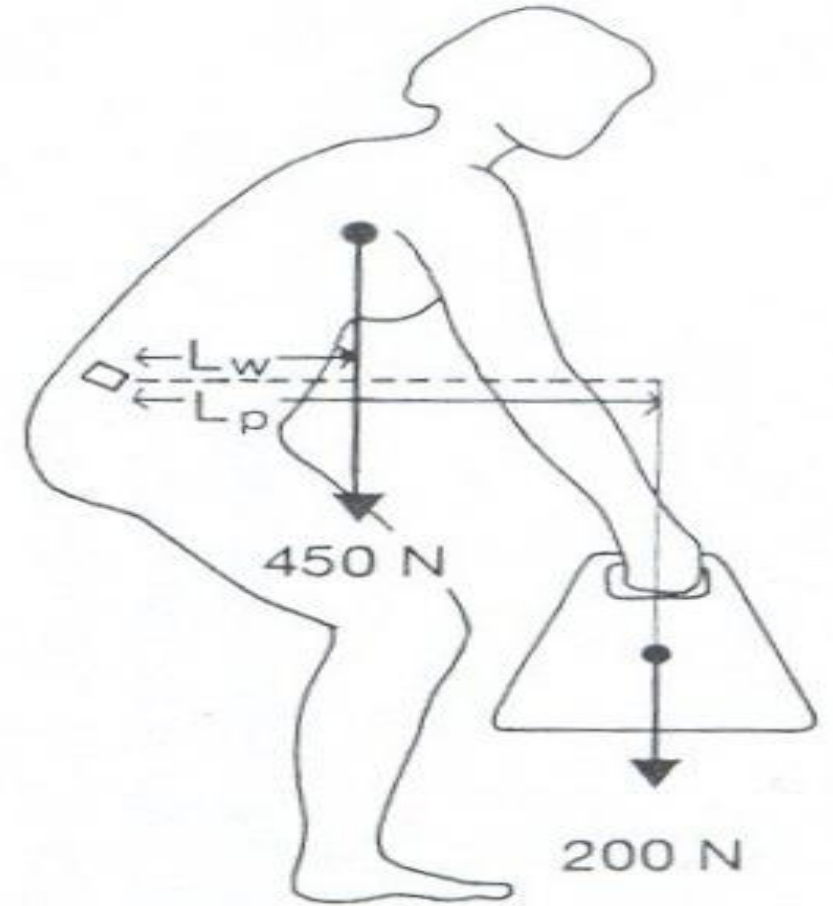


TOTAL  
FORWARD-BENDING  
MOMENT = 151 Nm

**B**

- ΘΕΣΗ Γ

Αν το άτομο σηκώνει το ίδιο βάρος (20 κιλά)=200N με λυγισμένα τα γόνατα και κυρτή τη σπονδυλική στήλη, και το αντικείμενο να είναι μακριά από το σώμα, δημιουργείται η μεγαλύτερη δυνατή επιβάρυνση (212,5 Nm)\_από τις θέσεις A και B.

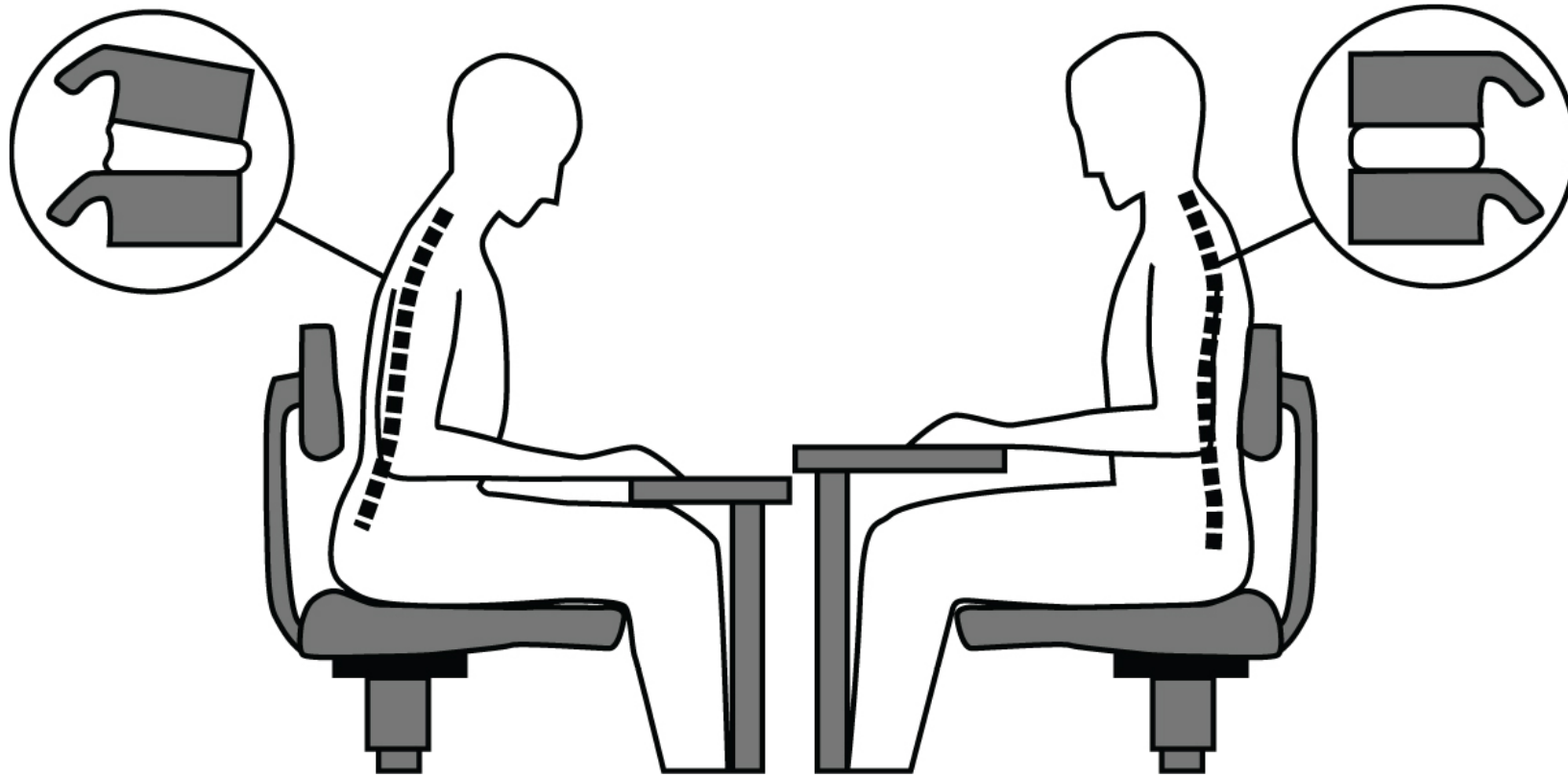


TOTAL  
FORWARD-BENDING  
MOMENT = 212.5 Nm

**C**

# MAINTENANCE OF PROPER BODY MECHANICS

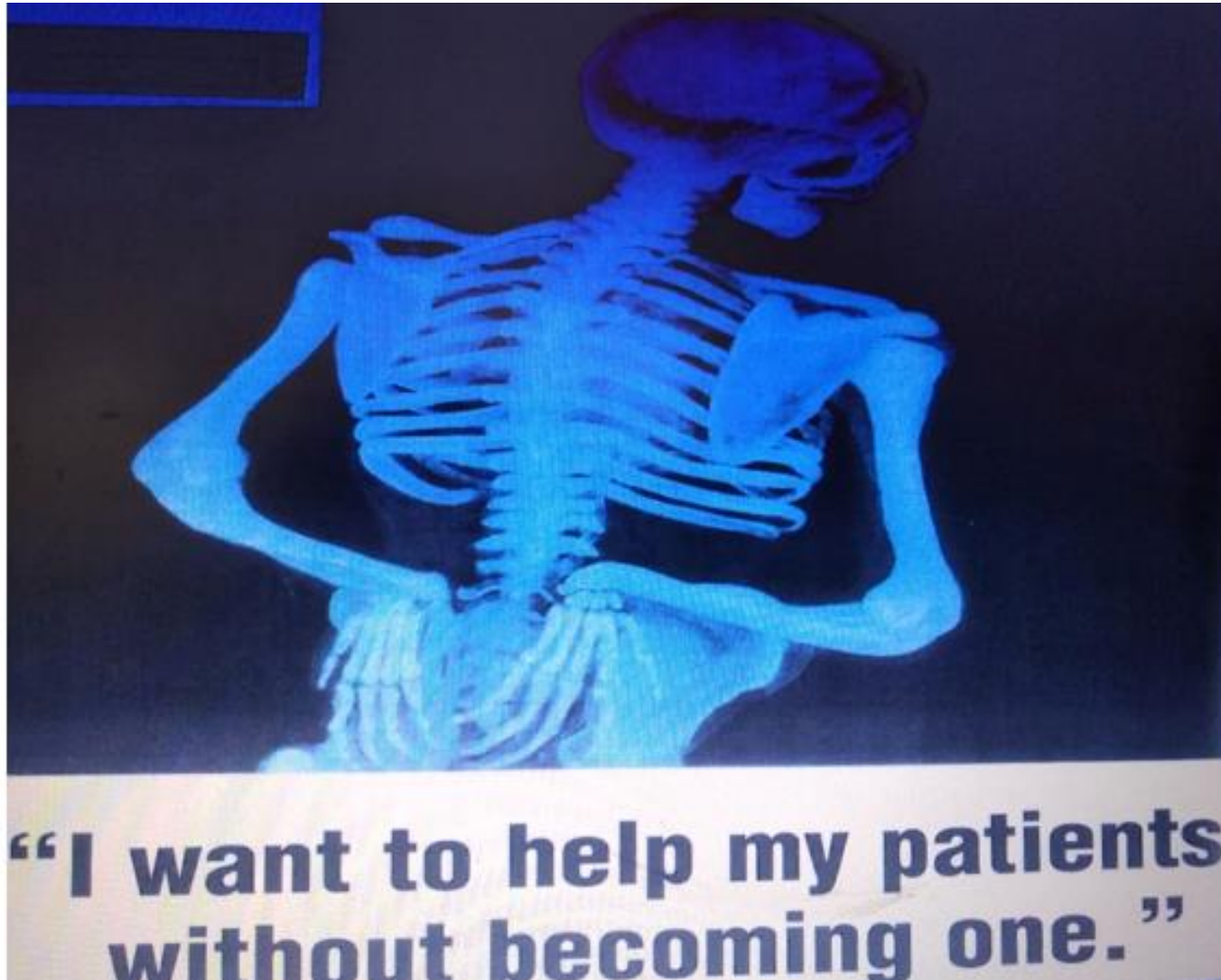




Επιπτώσεις στη φόρτιση των μεσοσπονδύλιων δίσκων από χαμηλό τραπέζι εργασίας. Η παρατεταμένη ανισοκατανομή των δυνάμεων που δέχονται οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι, έχει ως συνέπειες πόνους (ιδιαίτερα στην περιοχή της μέσης) και κίνδυνο μυοσκελετικών προσβολών.



# Εργονομία στο Νοσηλευτικό επάγγελμα





# Εργονομία στο Νοσηλευτικό επάγγελμα

- Δραστηριότητες όπως:
- η μεταφορά βαρέων αντικειμένων,
- η μεταφορά διαφορετικού μήκους αντικειμένων
- η μεταφορά ασθενών στην αναπηρική καρέκλα,
- η βοήθεια των ασθενών να κατέβουν από το κρεβάτι,
- η κάμψη του κορμού για ανύψωση αντικειμένων από το πάτωμα
- η εργασία σε ακατάλληλες στάσεις,
- η πίεση χρόνου,
- τα αυξημένα καθήκοντα και
- η παρατεταμένη κάμψη του κορμού μπορεί να οδηγήσουν σε μια ποικιλία διαταραχών.

# Μέθοδοι χειρωνακτικής μεταφοράς

- Εκτελούνται από έναν ή περισσότερους νοσηλευτές, οι οποίοι χρησιμοποιούν τη μυϊκή τους δύναμη και, όποτε αυτό είναι εφικτό, την τυχόν εναπομένουσα ικανότητα κίνησης του ασθενούς. Πρέπει να σημειωθεί ότι ο **χειρωνακτικός χειρισμός των ασθενών αυξάνει τους κινδύνους μυοσκελετικών παθήσεων (ΜΣΠ)** για τους νοσηλευτές επειδή τα σώματα των ασθενών παρουσιάζουν **ασύμμετρη κατανομή βάρους και δεν διαθέτουν σταθερά σημεία λαβής.**

# Βασικές αρχές χειρωνακτικών μεθόδων χειρισμού των ασθενών

- Κάθε πράξη χειρισμού υπακούει σε ορισμένες βασικές αρχές:
- Ζητάτε πάντοτε τη **βοήθεια άλλων νοσηλευτών**, όταν αυτή είναι απαραίτητη.
- Οι πράξεις χειρισμού ακινητοποιημένων ασθενών πρέπει να εκτελούνται από περισσότερους νοσηλευτές (**τουλάχιστον δύο**) και, εφόσον είναι απαραίτητο, με τη βοήθεια ενός σεντονιού που τοποθετείται κάτω από τον ασθενή ή, ακόμη καλύτερα, χρησιμοποιώντας ειδικά βοηθήματα, όπως **σεντόνια ολίσθησης**.
- Προτού ξεκινήσετε οποιαδήποτε πράξη χειρισμού, πρέπει να παίρνετε θέση **όσο το δυνατόν πιο κοντά στον ασθενή**, ακόμη και **γονατίζοντας στο κρεβάτι του**, εάν αυτό είναι αναγκαίο.
- Με τον τρόπο αυτό ο νοσηλευτής αποφεύγει να σκύψει ή να τεντωθεί πάνω από το κρεβάτι κατά την ανύψωση και τη μεταφορά του ασθενούς και να καταβάλλει τις αναγκαίες σωματικές προσπάθειες με τον κορμό σκυμμένο ή στραμμένο πλάγιως.

# Βασικές αρχές χειρωνακτικών μεθόδων χειρισμού των ασθενών

- Προτού ξεκινήσετε οποιαδήποτε πράξη χειρισμού, **εξηγήστε τη διαδικασία** στον ασθενή, ενθαρρύνοντάς τον ταυτόχρονα να **συνεργασθεί** όσο το δυνατόν περισσότερο κατά τη διαδικασία χειρισμού.
- Αυτό είναι επωφελές και για τους δύο: για τον ασθενή, ο οποίος θα μπορέσει να **βελτιώσει τον μυϊκό τροπισμό του**, αλλά και για τον νοσηλευτή, καθώς ο ασθενής που είναι σε θέση να μετακινηθεί μόνος του, έστω και λίγο, θα μπορέσει να εκτελέσει ορισμένες πράξεις ο ίδιος, **οπότε το έργο του νοσηλευτή θα είναι απλώς να κατευθύνει τις κινήσεις του.**

# Βασικές αρχές χειρωνακτικών μεθόδων χειρισμού των ασθενών

- *Διατηρήστε ορθή στάση του σώματος κατά τις πράξεις χειρισμού των ασθενών.*
- Συγκεκριμένα, προτού ο νοσηλευτής ξεκινήσει την ανύψωση ή τη μεταφορά του ασθενούς, πρέπει να πάρει θέση με τα **πόδια λίγο ανοικτά και το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο**, προκειμένου να εξασφαλίσει ευρύτερη βάση στήριξης. Κατά την ανύψωση του ασθενούς, **πρέπει να χρησιμοποιούνται οι μύες των ποδιών και των γοφών αντί των μυών του άνω μέρους του σώματος**, πρώτα **λυγίζοντας** και έπειτα **τεντώνοντας αργά τα γόνατα** κατά την ανύψωση του ασθενούς. Η **σπονδυλική στήλη** πρέπει να διατηρείται σε θέση που ακολουθεί τη φυσική καμπύλη της, αποφεύγοντας το υπερβολικό φορτίο κατά το τέντωμα ή το σκύψιμο. Επιπλέον, ο νοσηλευτής πρέπει να προσπαθεί πάντοτε να **μετατοπίζει το βάρος του σύμφωνα με την κατεύθυνση της κίνησης που εκτελεί.**

# Βασικές αρχές χειρωνακτικών μεθόδων χειρισμού των ασθενών

- **Πιάστε καλά τον ασθενή κατά τον χειρισμό**
- Μην **πιάνετε** ποτέ τον ασθενή μόνο με τα δάχτυλα, αλλά να χρησιμοποιείτε πάντοτε **ολόκληρο το χέρι** και να προσπαθείτε να εντοπίσετε σημεία τα οποία καθιστούν δυνατό ένα ασφαλές κράτημα. Πιάστε τον ασθενή γύρω από τη **λεκάνη**, από τη **μέση**, την **ωμοπλάτη**, αλλά ποτέ από τα χέρια ή τα πόδια. Για καλύτερο κράτημα, ορισμένοι νοσηλευτές μπορεί να χειρίζονται τους ασθενείς κρατώντας το **παντελόνι** της πιτζάμας τους ή, ακόμη καλύτερα, χρησιμοποιώντας ειδικά βοηθήματα, όπως **ζώνες με χειρολαβές**.
- **Φοράτε κατάλληλα υποδήματα και ενδύματα**
- Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε υποδήματα με **αντιολισθητικές σόλες**, επομένως τα παπούτσια με ψηλά τακούνια, τα τσόκαρα ή οι παντόφλες δεν συνιστώνται. Τα **ρούχα δεν πρέπει να περιορίζουν τις κινήσεις** του νοσηλευτή.

# Μεταφορά ασθενή από το κρεβάτι σε τροχήλατη καρέκλα με έναν νοσηλευτή

- Τοποθετήστε την καρέκλα κοντά στο κρεβάτι
- Βεβαιωθείτε ότι οι τροχοί της καρέκλας είναι ακινητοποιημένοι
- **Απομακρύνετε κάθε εμπόδιο** (στηρίγματα βραχιόνων, υποπόδια, στήριγμα ποδιών)
- **Ρυθμίστε κατάλληλα το ύψος του κρεβατιού** ανάλογα με το δικό σας ύψος
- **Ζητήστε από τον ασθενή να κοιτάζει τα πόδια του.** Με τον τρόπο αυτό αυξάνεται η τάση των μυών της κοιλιακής χώρας και επιτυγχάνεται καλύτερη συνεργασία
- Ζητήστε από τον ασθενή να **σκύψει προς τα εμπρός και να σπρώξει με τα πόδια του κατά τη μεταφορά.** Έτσι θα διευκολυνθεί η ανύψωση του ασθενή από την καθιστή στην όρθια θέση
- Χρησιμοποιήστε **τους μύς των ποδιών και των γοφών** κατά την ανύψωση του ασθενούς, αντί των μυών του άνω μέρους του σώματος. Πρώτα λυγίστε και έπειτα τεντώστε αργά τα γόνατα κατά την ανύψωση του ασθενή



# Μεταφορά ασθενή από το κρεβάτι σε τροχήλατη καρέκλα με έναν νοσηλευτή

- Αντισταθμίστε το βάρος του ασθενούς με το δικό σας βάρος
- Εφόσον είναι αναγκαίο, **κρατήστε το γόνατο του ασθενή ανάμεσα στα πόδια/γόνατά σας για να κατευθύνετε την κίνηση.**
- Ζητήστε από τον ασθενή **να σας κρατήσει από τη μέση και κάνετε κι εσείς το ίδιο** (εναλλακτικά χρησιμοποιήστε ζώνη βάρδισης)
- Ζητήστε από τον ασθενή να **γλιστρήσει τους γλουτούς του προς την άκρη του κρεβατιού**, μέχρι να ακουμπήσουν τα πέλματα στο δάπεδο.
- Βοηθήστε τον ασθενή να σηκωθεί και αξιολογήστε την ισορροπία του και την ισχύ των ποδιών του
- Κατευθύνετε τον ασθενή με **αργά βήματα προς την καρέκλα** (αν η καρέκλα βρίσκεται δεξιά σας, τότε ανάμεσα στα πόδια του ασθενή έχετε τοποθετήσει το αριστερό σας πόδι)
- **Κάμψτε τα ισχία και τα γόνατά σας** καθώς βοηθάτε τον ασθενή να καθίσει στην καρέκλα
- **Ελέγξτε την ευθυγράμμιση του ασθενή** στην καρέκλα (αφαιρέστε τη ζώνη βάρδισης, αν την χρησιμοποιήσατε)

1. Roll the patient on one side



2. Move the patient to the side of the bed. Ask the patient to bend legs and to prop on the same side elbow



3. Hold your hands on the patient's pelvis, ask to raise him/her buttocks. Sit patient on the edge of the bed with feet flat on the floor



4. Stand in front of the patient and hold both shoulders. Keep patients feet flat on the floor



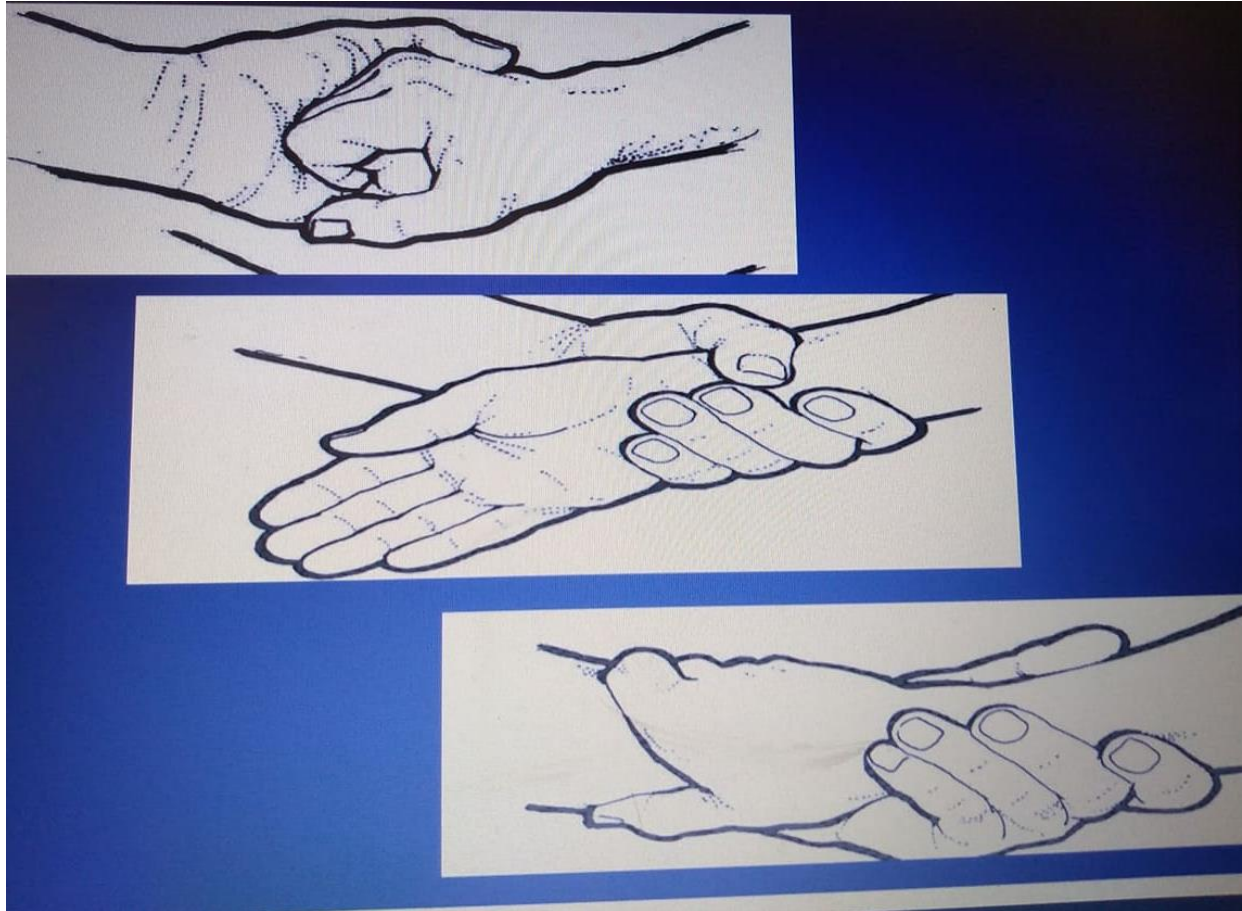
5. Help patient raise bottom from the bed and rotate him/her towards the chair



6. Transfer from bed to chair. Hold patient by shoulders and knees



# Λαβές χεριών



# Μηχανισμοί Ανύψωσης και Μεταφοράς Ασθενών

## Κάθισμα ανασήκωσης-μεταφοράς



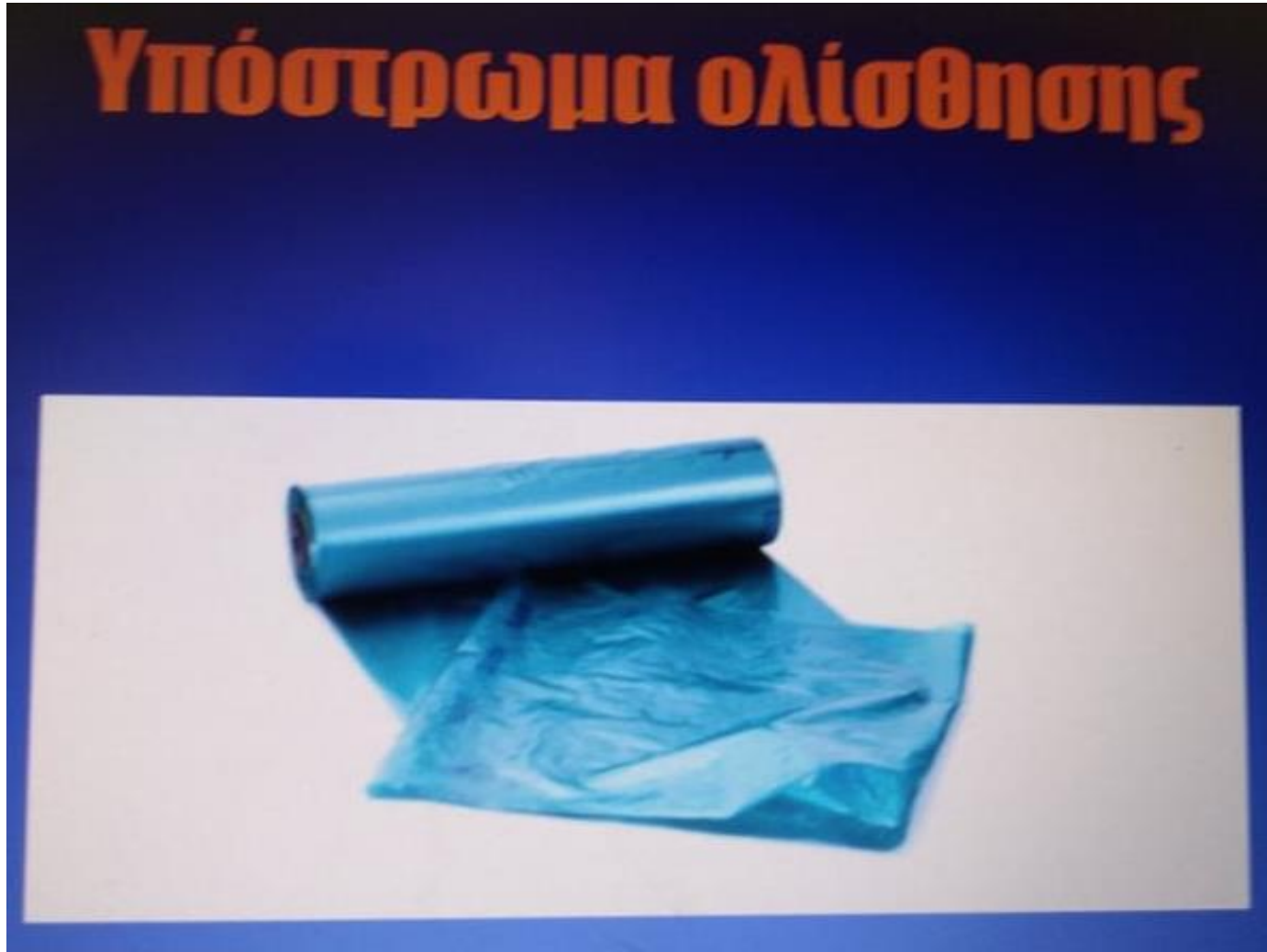


# Μηχανισμοί Ανύψωσης και Μεταφοράς Ασθενών

## Σανίδα μεταφοράς

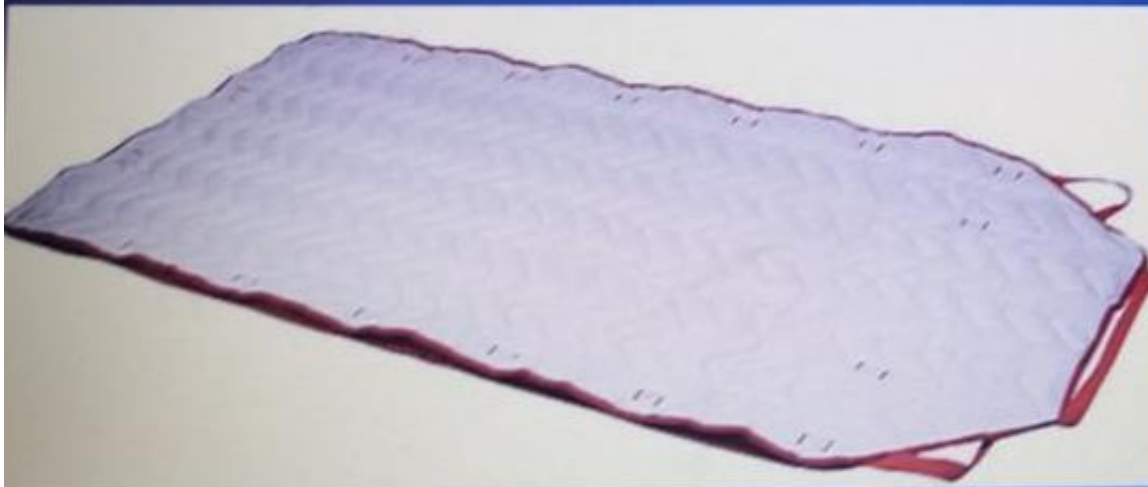


## Μηχανισμοί Ανύψωσης και Μεταφοράς Ασθενών



# Μηχανισμοί Ανύψωσης και Μεταφοράς Ασθενών

## Υπόστρωμα μετακίνησης





# Μηχανισμοί Ανύψωσης και Μεταφοράς Ασθενών

## Ζώνη οσφύος



# Μηχανισμοί Ανύψωσης και Μεταφοράς Ασθενών

## Εξοπλισμός εργονομικού χειρισμού

- Γερανός οροφής



# Με ποιόν τρόπο μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον μετά από πτώση?

<https://www.youtube.com/watch?v=10jR0zjl19Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=40ICEBRGwb4>





Foundation for PSP | CBD and Related Brain Diseases

*because hope matters*

## Getting out of Bed

With Assistance - Without Handrail



Foundation for PSP | CBD and Related Brain Diseases

*because hope matters*

# Getting up from the floor

Patient Requiring Assistance







**Εργονομία - Τεχνικές μετακίνησης ασθενών**



# Ειδικές θέσεις ασθενή στο κρεβάτι θέσεις ασθενή στο κρεβάτι



# Ειδικές θέσεις ασθενή στο κρεβάτι

Ο σκοπός των θέσεων που τοποθετούνται οι άρρωστοι στο κρεβάτι είναι:

Διατήρηση της μυοσκελετικής λειτουργίας

Πρόληψη επιπλοκών από το:

- Μυοσκελετικό (πρόληψη παραμορφώσεων)
- Αναπνευστικό
- Κυκλοφορικό σύστημα

Πρόληψη κατακλίσεων

Ανακούφιση του αρρώστου

# ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

Τρεις είναι οι βασικές θέσεις τοποθέτησης του ασθενή, οι υπόλοιπες αποτελούν παραλλαγές:

- Ύπτια
- Πρηνής
- Πλάγια

# Ύπτια θέση



Ο ασθενής τοποθετείται σε σκληρό στρώμα.

Προσαρμόστε το μαξιλάρι και το κεφάλι στην ίδια ευθεία με τη σπονδυλική στήλη.

Τα χέρια ακουμπούν στην κοιλιά ή αν έχει ορούς, τοποθετήστε μαξιλαράκια κάτω από τα χέρια του.

Τα κάτω άκρα έχουν ελαφρά έσω στροφή. Μπορείτε να τοποθετήσετε προαιρετικά λεπτό μαξιλάρι κάτω από την οσφυϊκή και ιγνυακή χώρα (πίσω από τα γόνατα), για να ακουμπούν καλύτερα τα πέλματα. Το άκρο πόδι σχηματίζει ορθή γωνία με την κνήμη, αν βάλουμε ένα μαξιλάρι τυλιγμένο ρολό και καλυμμένο με ημισέντονο ή αν βάλουμε ειδικά αφρολέξ.

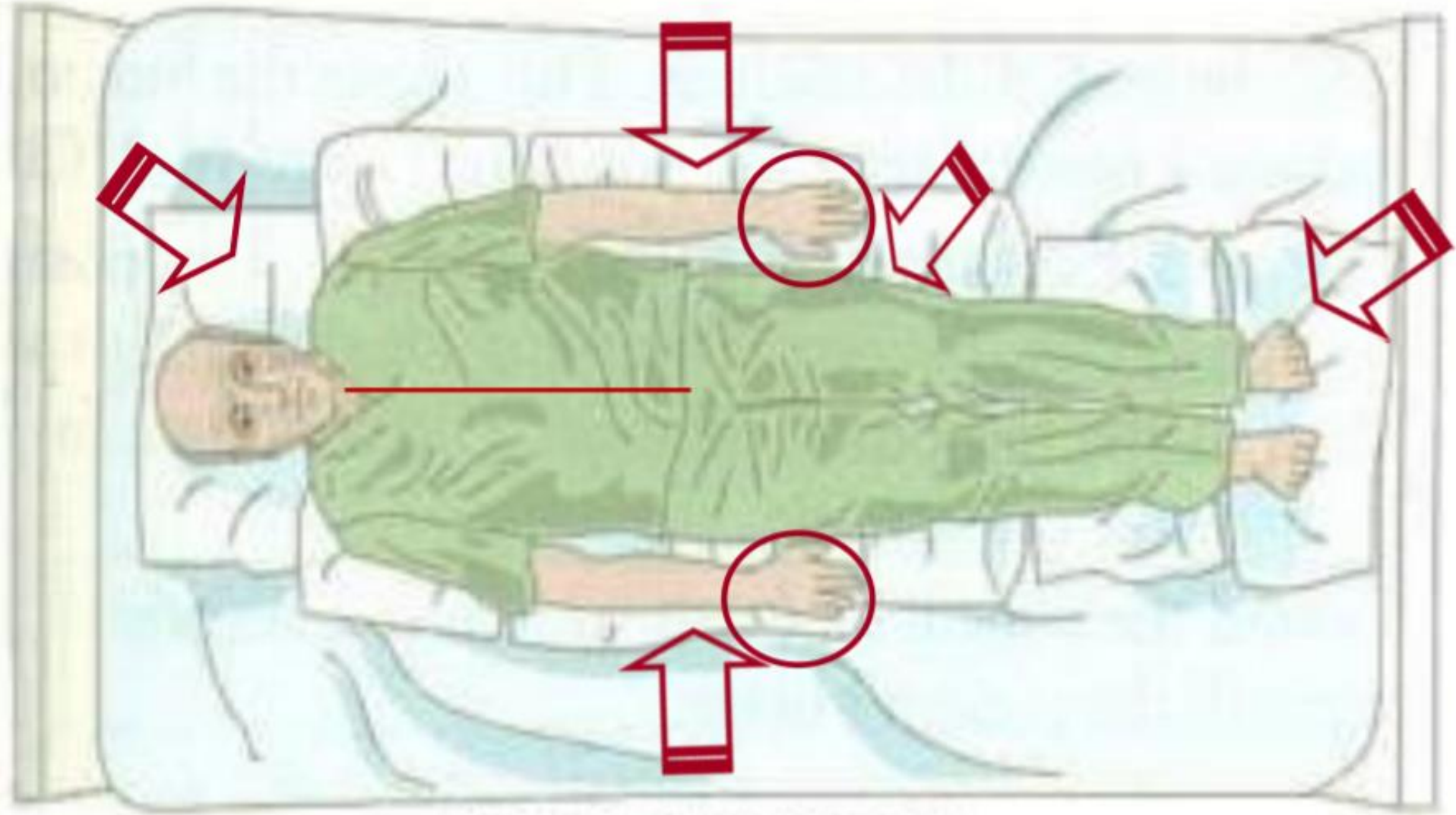


# Ύπτια θέση

- Παρέχει άνεση σε ασθενείς που βρίσκονται σε **ανάρρωση** μετά από ορισμένους τύπους χειρουργικών επεμβάσεων.
  - Χρησιμοποιείται για γενική **εξέταση** ή φυσική εκτίμηση.
  - Χρησιμοποιείται συχνά σε χειρουργικές **επεμβάσεις** της **πρόσθιας επιφάνειας** του σώματος ( πχ. κοιλιακή και θωρακική περιοχή).
  - **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Βλάβη δέρματος, έλκη πίεσης, νευρική βλάβη.
-



?????



**SUPINE POSITION**

????



# Πλάγια θέση

---

Το κεφάλι του αρρώστου είναι στην **ίδια ευθεία με τη σπονδυλική στήλη**, γυρισμένο δεξιά ή αριστερά, πάνω σε ένα μαξιλάρι και **πίσω από την πλάτη τοποθετημένα δυο μαξιλάρια**, για να μη γυρίσει.

---

Το πάνω πόδι **ακουμπά** σε μαξιλάρι και είναι **λυγισμένο** σε απαγωγή.

---

Το κάτω πόδι είναι σε **ευθεία**.

---

Το πάνω χέρι **ακουμπά** σε μαξιλάρι και είναι **λυγισμένο** σε απαγωγή.

---

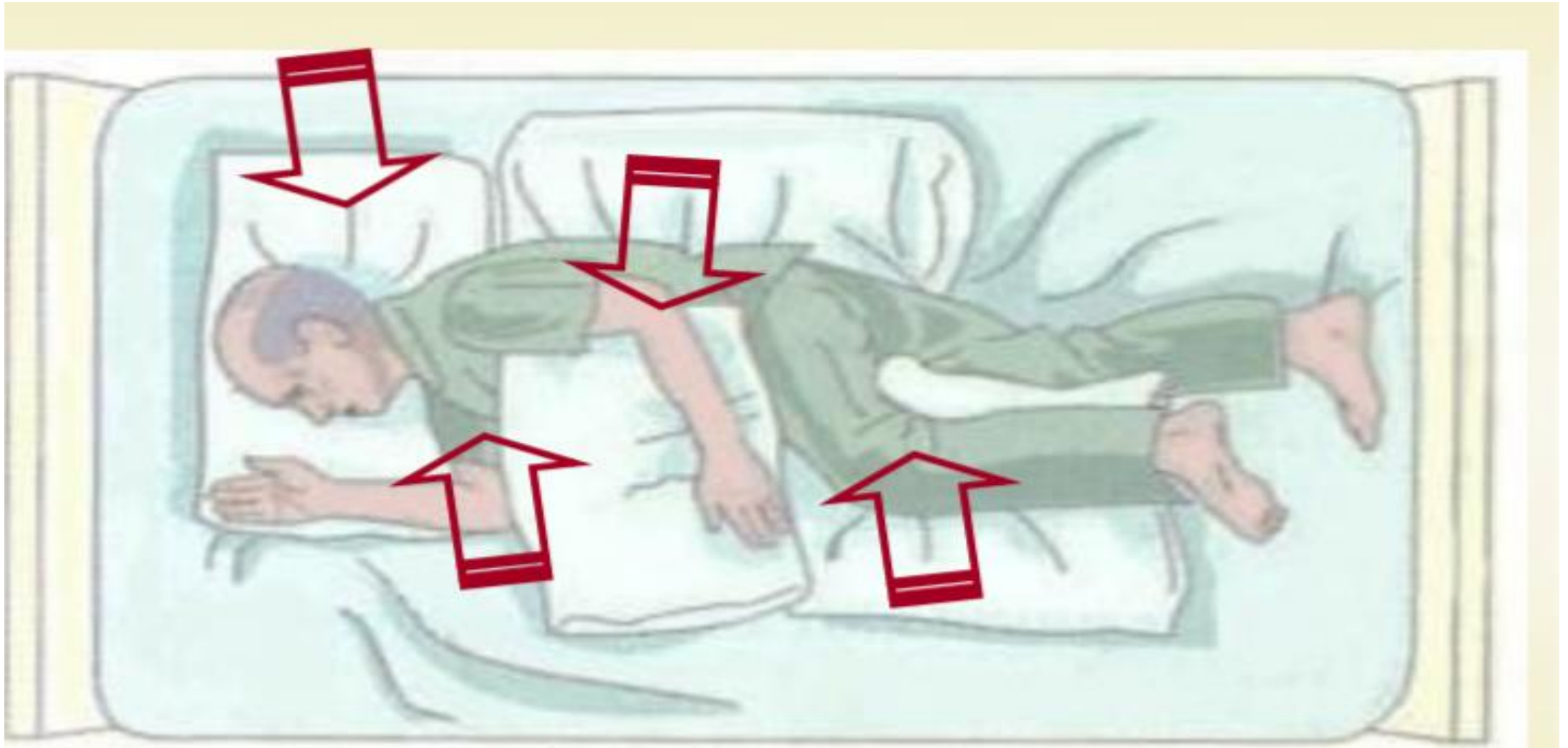
Το κάτω χέρι είναι μπροστά από το σώμα προσεκτικά, ώστε να μην πιέζεται.

---

Όταν ο άρρωστος είναι σε κώμα, ημιπληγικός ή παραπληγικός, τοποθετούμε μαξιλάρι **ανάμεσα στα γόνατα** και στις ποδοκνημικές.



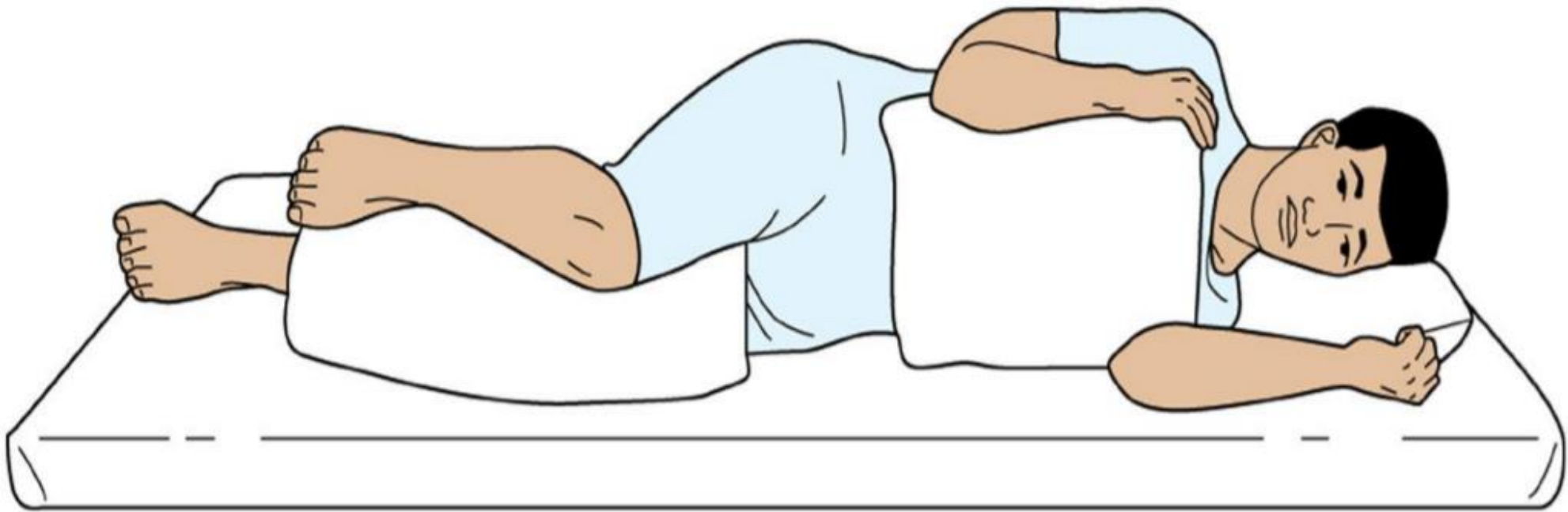
??????



**Right lateral position.**

????

# LATERAL/SIDE-LYING



# Πρηνής θέση

---

Το κεφάλι του αρρώστου είναι γυρισμένο δεξιά ή αριστερά πάνω στο μαξιλάρι.

---

Το σώμα του είναι **μπρούμυτα** και τα χέρια προς τα πάνω με κάμψη στους αγκώνες.

---

Τοποθετήστε μαλακά μαξιλάρια στο **επιγάστριο**, στη **λεκάνη** και στις **κνήμες**, έτσι που να μην ακουμπούν τα δάχτυλα στο στρώμα.

---

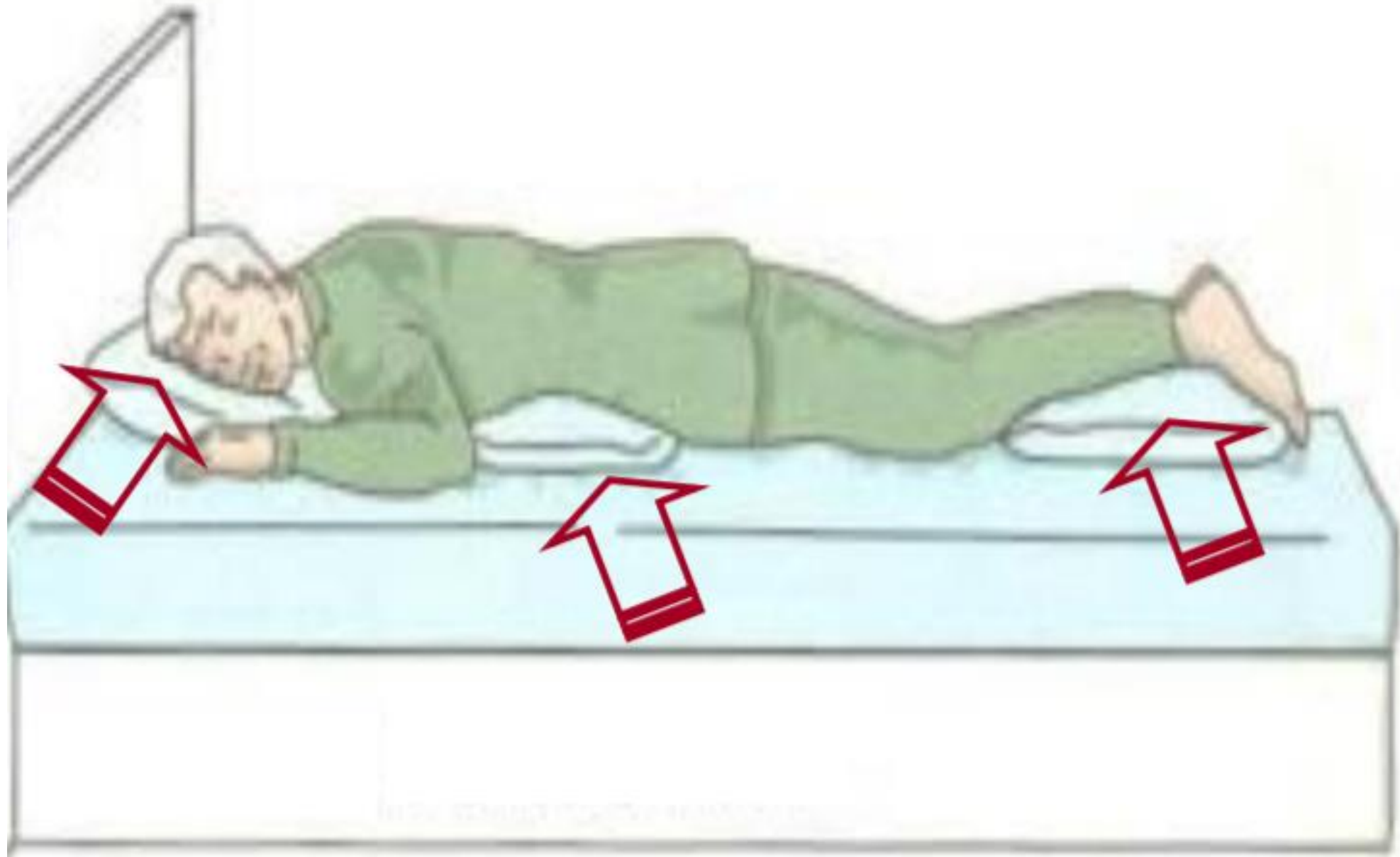
Μερικές φορές τα δάχτυλα των κάτω άκρων προεξέχουν από το κρεβάτι, για να μην πιέζονται, αφού αφαιρέσουμε το κάτω πλαίσιο του κρεβατιού.



## Πρηνής θέση

- Επιτρέπει την πλήρη **έκταση** του ισχίου και του γόνατος και βοηθά στην πρόληψη της κάμψης αυτών.
  - Χρησιμοποιείται συχνά σε **νευροχειρουργική** επέμβαση καθώς και στις περισσότερες χειρουργικές επεμβάσεις στον **αυχένα** και στη **σπονδυλική** στήλη.
  - Προάγει την **παροχέτευση** στοματικών εκκρίσεων.
  - Αντενδείκνυται σε ασθενείς με **προβλήματα** σπονδυλικής στήλης (έντονη λόρδωση).
-


?????



# Θέση Sims - Ημιπρηνής



- Είναι **παραλλαγή** της πλαγίας θέσεως
- Ο άρρωστος γυρίζει πλάγια με το επάνω χέρι και πόδι σε κάμψη και προς τα εμπρός και τοποθετούνται μαξιλάρια για υποστήριξη στο κεφάλι, στο χέρι, μεταξύ των γονάτων και στην πλάτη
- Δίνεται σε κωματώδεις καταστάσεις, σε ηλικιωμένους και πολύ εξαντλημένα άτομα, ημιπληγικούς ή παραπληγικούς

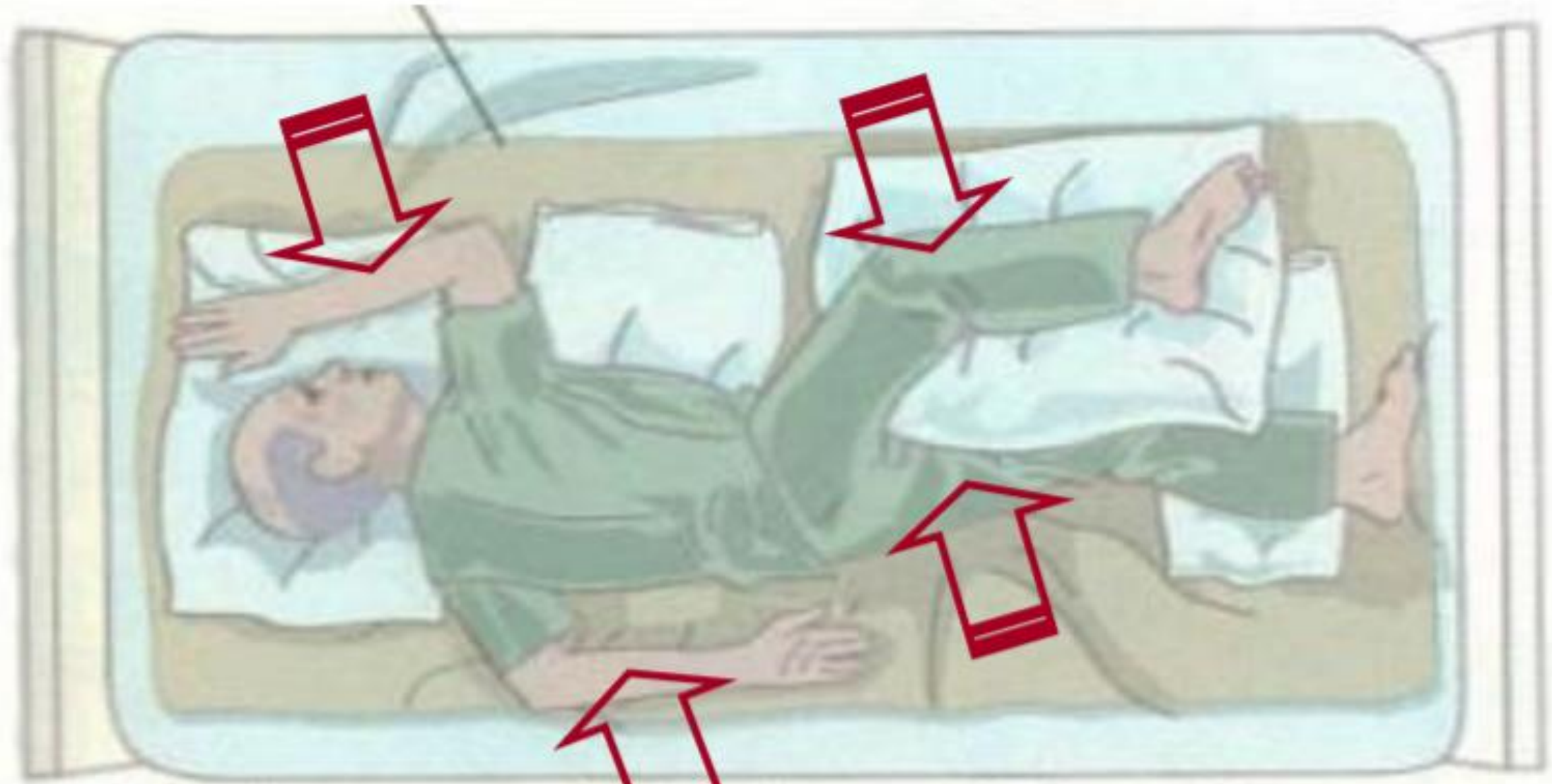


# Θέση Sims -Ημιπρηνής

- Σε ασθενείς που **δεν έχουν τις αισθήσεις** τους. Αποτρέπει την **εισρόφιση υγρών**.
  - Σε παραπληγικούς ή ημιπληγικούς ασθενείς, **μειώνει την πίεση** επί του ιερού οστού και του μείζονος τροχαντήρα του ισχίου.
  - Σε ασθενείς που υποβάλλονται σε **θεραπεία ή εξετάσεις** στην περιοχή του **περινέου** και συχνά σε ασθενείς που υποβάλλονται σε **υποκλυσμούς**.
  - Προσφέρει άνεση στις **έγκυες** γυναίκες
-



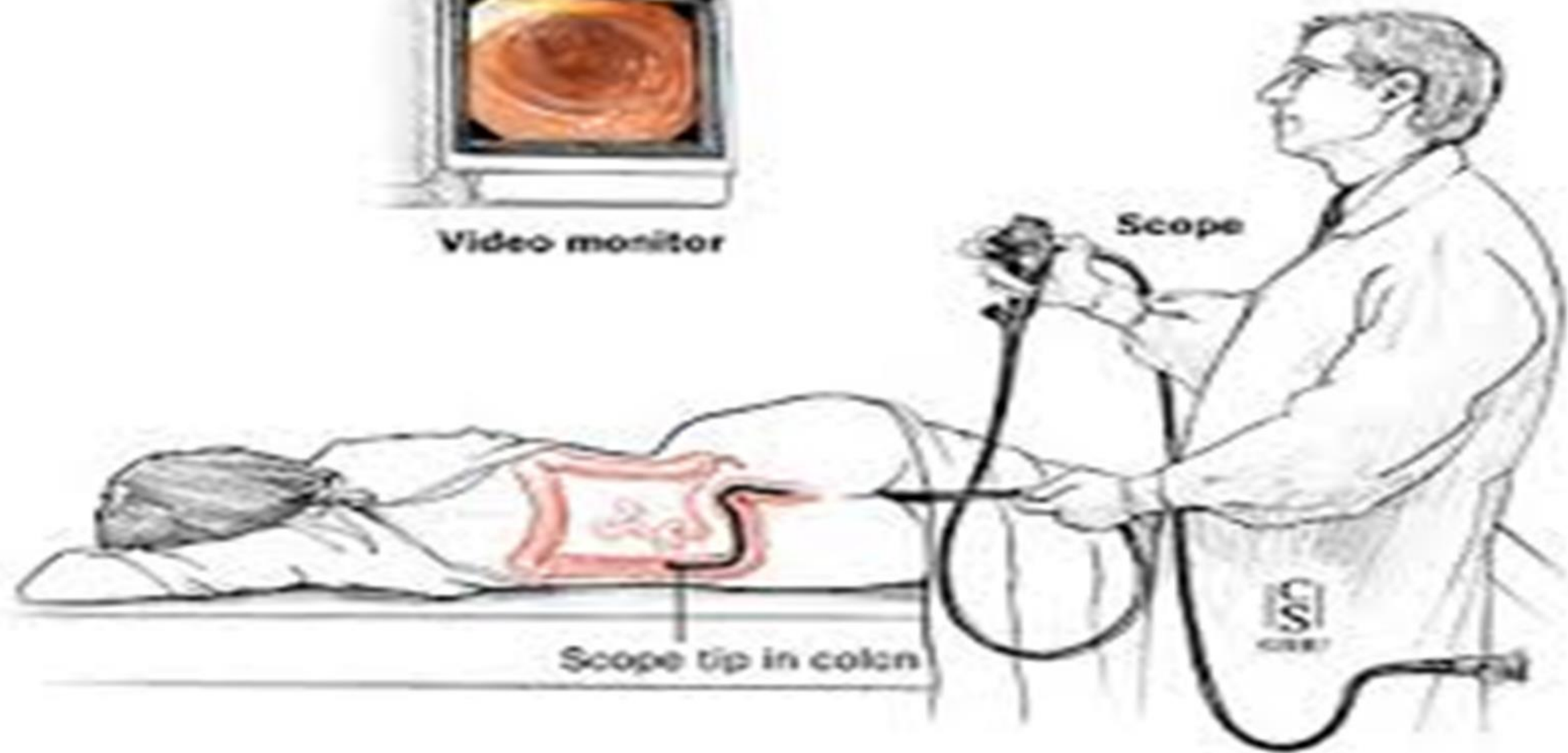
??????



**Semiprone position is a variation of prone.**



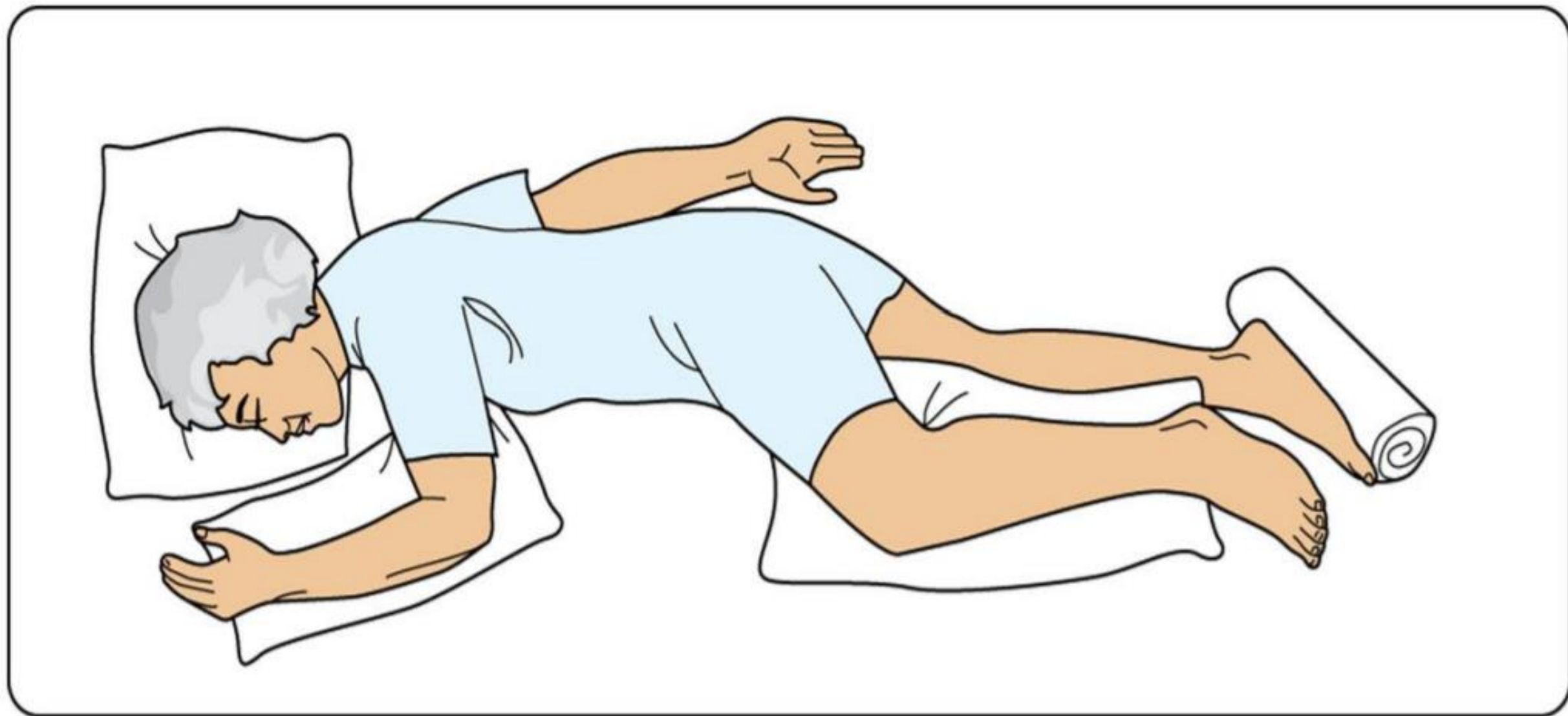
**Video monitor**



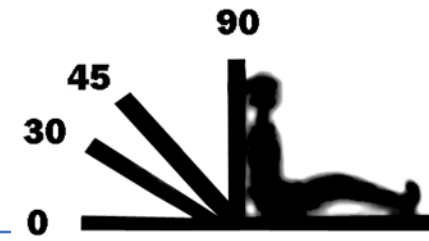
**Scope**

**Scope tip in colon**

?????



# Θέση καθιστική (Fowler)



Είναι παραλλαγή της ύπτιας. Βοηθά τους αναπνευστικούς, καρδιολογικούς και χειρουργημένους αρρώστους.

Σηκώστε το **ερεσίνωτο σε 90°** γωνία και ασφαλίστε το. Τοποθετήστε τον άρρωστο αναπαυτικά, βάζοντας τρία (3) **μαξιλάρια** (σαν σκάλα) που αρχίζουν από τη μέση και τελειώνουν στο κεφάλι. Μπορεί να τοποθετήσετε μαξιλάρια κάτω από τα χέρια του, μηρούς και κνήμες.

Δώστε προσοχή στα **πέλματα**, γιατί γλιστρά ο άρρωστος. Βάλτε μαξιλάρια ή το ενσωματωμένο εξάρτημα του κρεβατιού ή ξύλινο υποπόδιο, ώστε να είναι 90° τα πέλματα με τις κνήμες και να αποφεύγεται η **ιπποποδία** (μόνιμη παραμόρφωση του άκρου ποδός σε πελματιαία κάμψη).

Όταν έχει ορθόπνοια, μετακινήστε το **τραπεζίδιο** φαγητού μπροστά του με ένα μαξιλάρι πάνω, για να ξεκουράζεται.



## Θέση καθιστική (Fowler)

- Προωθεί την **έκπτυξη** των **πνευμόνων**.
  - Θέση για ασθενείς που φέρουν **ρινογαστρικό** καθετήρα.
  - Θέση προετοιμασίας για **περπάτημα** και **σίτιση**.
  - Χρησιμοποιείται σε ορισμένες χειρουργικές **επεμβάσεις**.
-

# Ιπποποδία

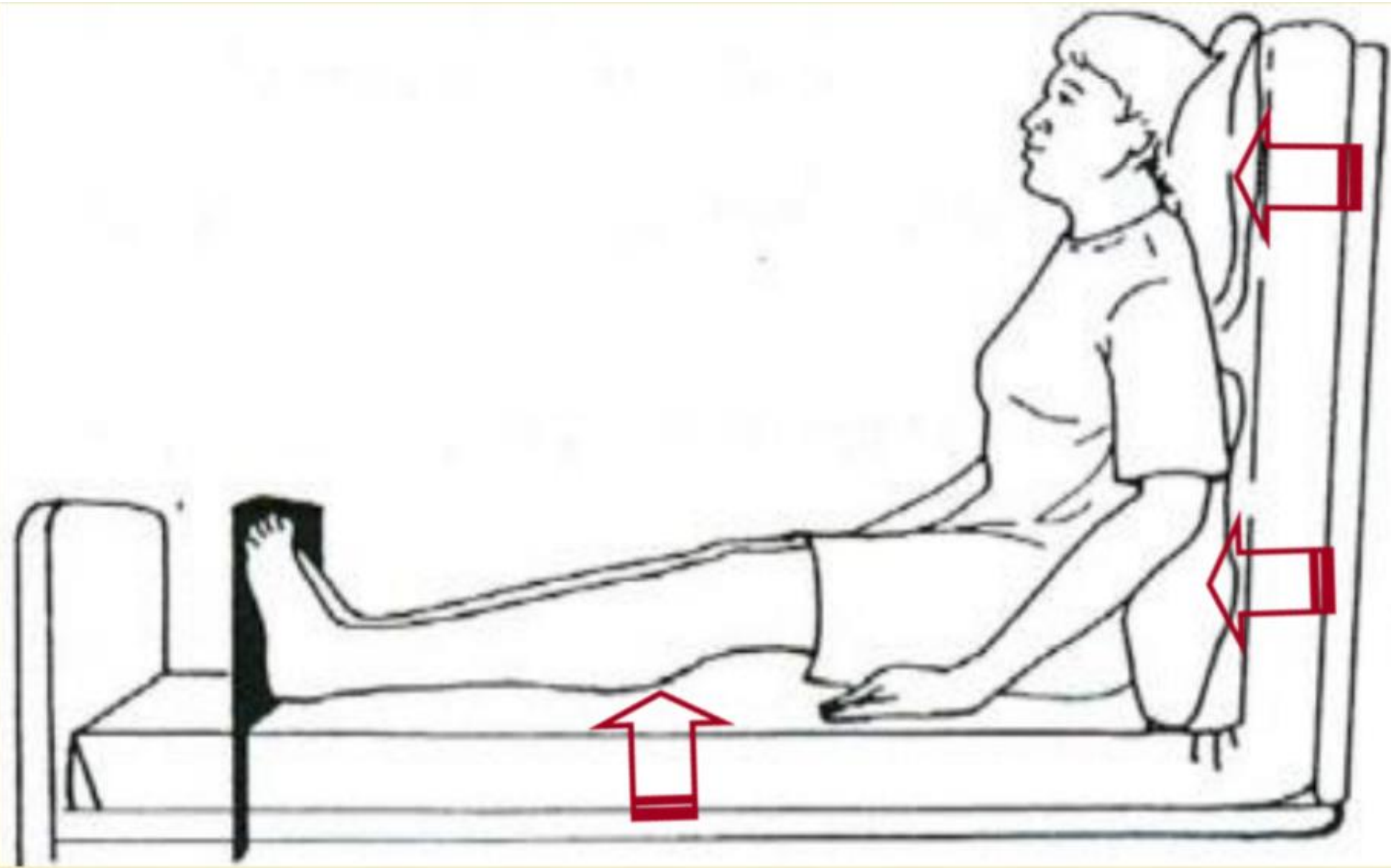
**Ιπποποδία** είναι η μόνιμη παραμόρφωση του άκρου ποδός σε **πελματιαία κάμψη**.



- 4χρονο κορίτσι με αυξημένη κάμψη ισχίου και γόνατος, φανερή ιπποποδία με την πτέρνα να μην ακουμπάει στο έδαφος.



?????



(60-90 degrees)



# Θέση ημικαθιστική (ημι-Fowler)

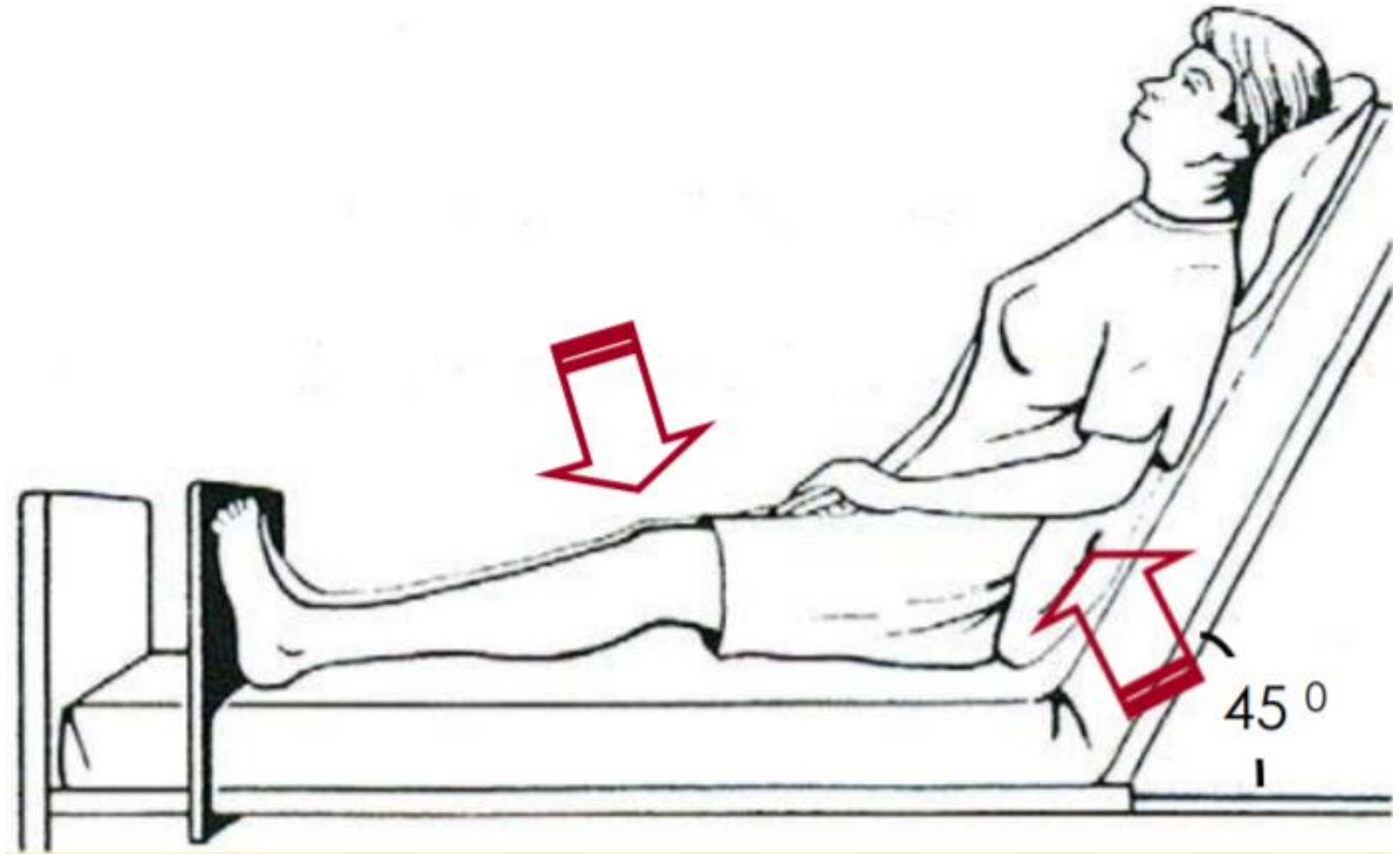
Ανασηκώστε το ερεισίνωτο **σε 45° γωνία** και ασφαλίστε.

Τοποθετήστε **δύο μαξιλάρια**, σαν σκάλα, στη μέση και στο κεφάλι και προαιρετικά κάτω από τους γλουτούς, μηρούς, κνήμες.

Υποστηρίζουμε τα **πέλματα**, όπως στη Fowler.

Βάλτε **στεφάνι** στις θέσεις Fowler και ημι-fowler, για να υποστηρίξετε τα κλινοσκεπάσματα, αν ο άρρωστος έχει εγκαύματα, τραύματα, κατάγματα, ακρωτηριασμό.

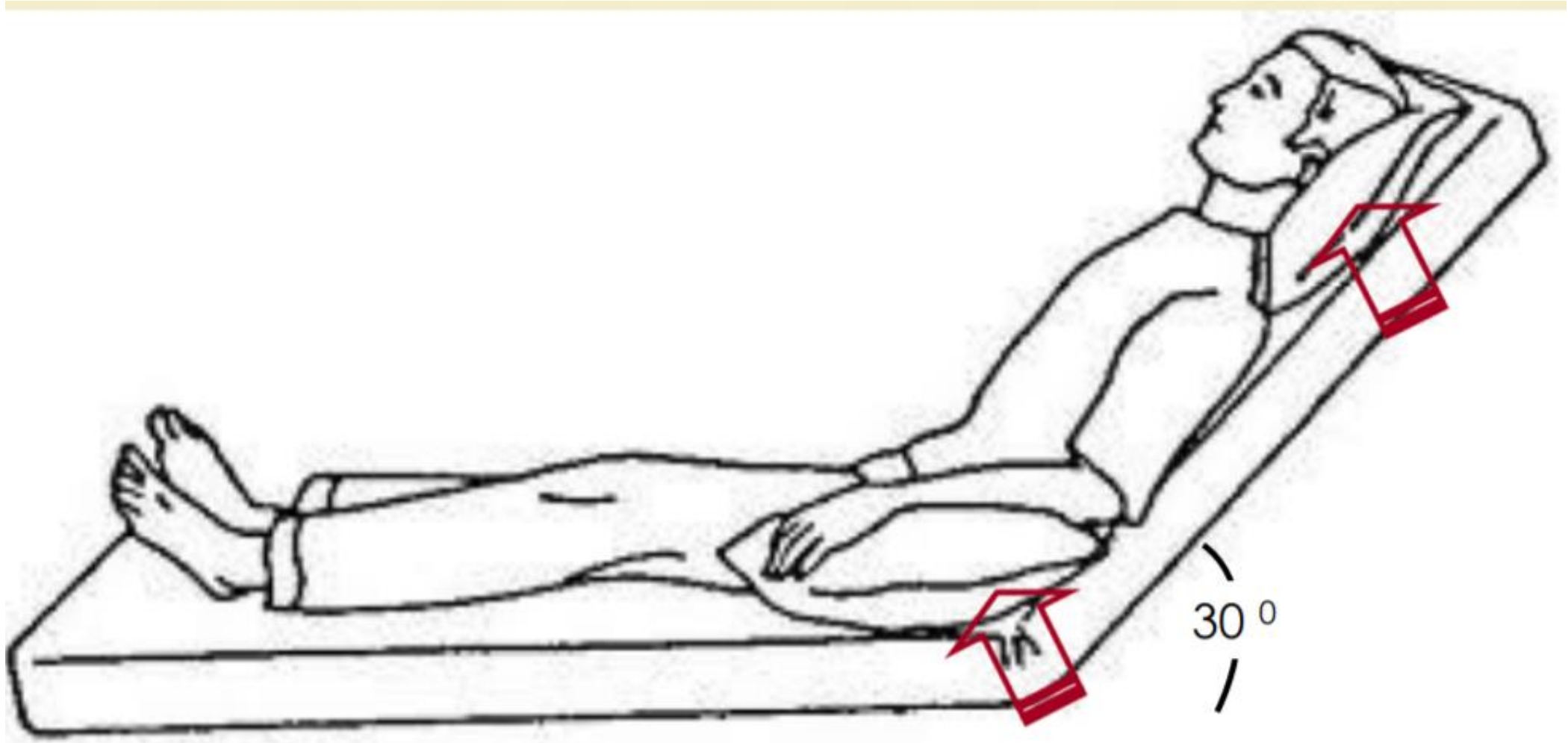
??????



45°

(45°-60°)

?????



(15-45 degrees)

# Θέση Ορθόπνοιας - Υψηλή θέση Fowler

## ORTHOPNEIC POSITION

FREQUENTLY USED BY PATIENTS WITH RESPIRATORY PROBLEMS

HELPS EXPAND THE CHEST AND LUNGS TO ALLOW MORE OXYGEN TO ENTER



# Κατάρροπη θέση (Tredelenburg)

- Βοηθά αρρώστους με **σοκ**, σε **καθετηριασμό** υποκλείδιας φλέβας, σε μερικές χειρουργικές **επεμβάσεις**, σε **λιποθυμία** και είναι θέση **παροχέτευσης** των τραχειοβρογχικών εκκρίσεων.

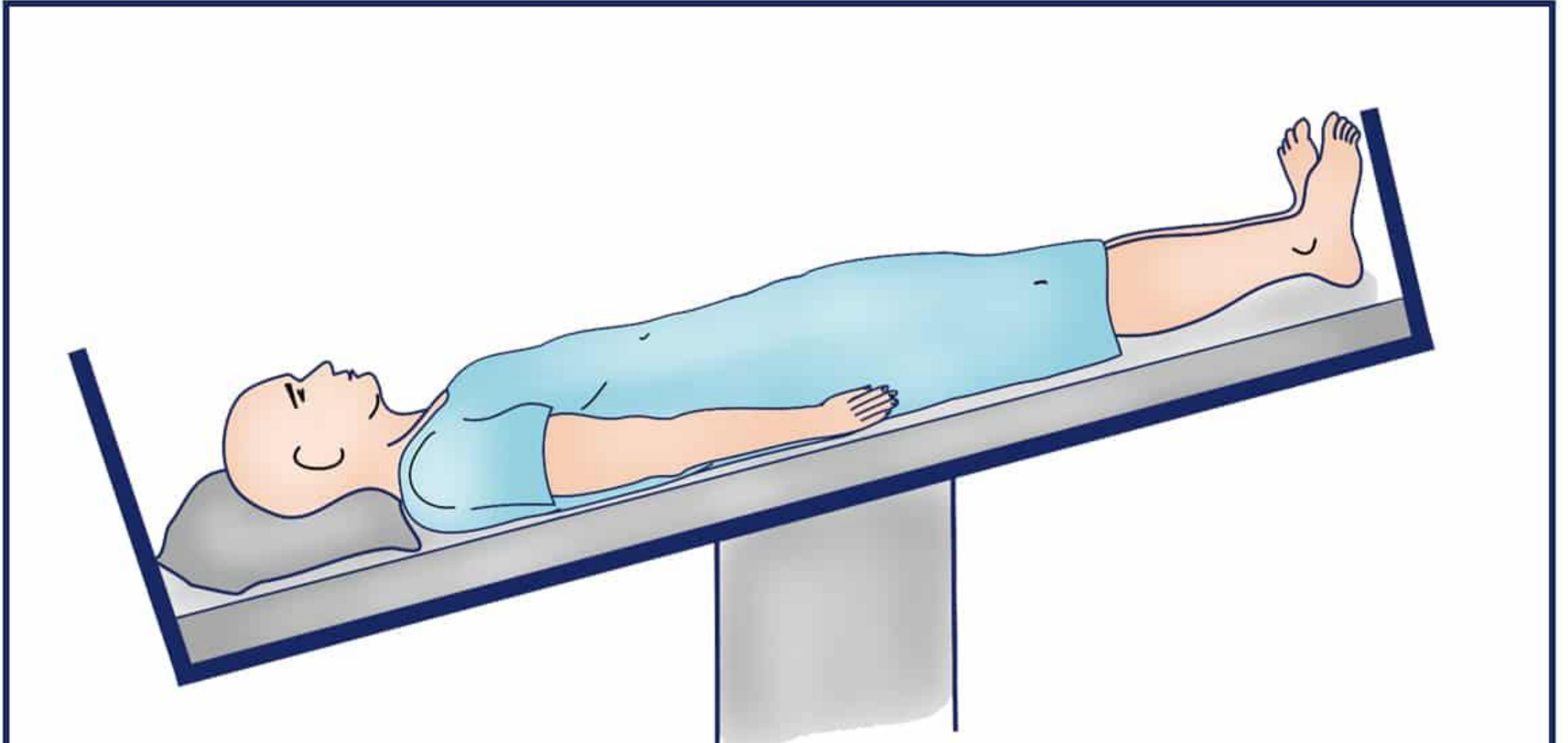
*Ο άρρωστος έχει τα πόδια **ανυψωμένα**, σε **ύπτια** θέση με το κεφάλι χαμηλότερα. Αν έχει μαξιλάρι στο κεφάλι, τοποθετείται σε σχήμα γάμα (Γ), όπου η μία πλευρά υποστηρίζει τους ώμους και η άλλη το κεφάλι. Αν δεν έχει το κρεβάτι **μηχανισμό ανάκλισης**, τοποθετήστε ξύλινους **κύβους** (τάκους) στα πόδια του κάτω μέρους του κρεβατιού.*



# Κατάρροπη θέση (Tredelenburg)

- Δίνεται σε αρρώστους για τους οποίους απαιτείται καλύτερη αιμάτωση του εγκεφάλου.
-

?????





?????

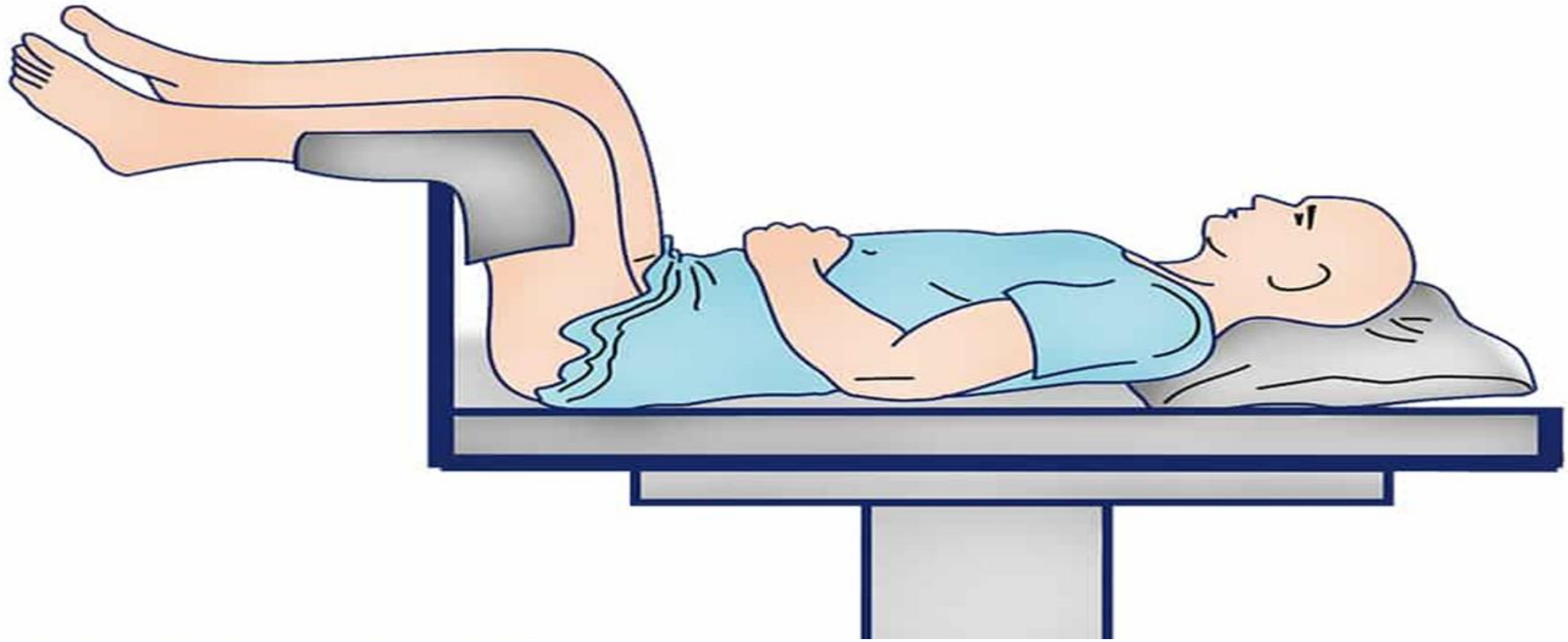


- postural drainage
- promotes venous return

# Θέση λιθοτομίας

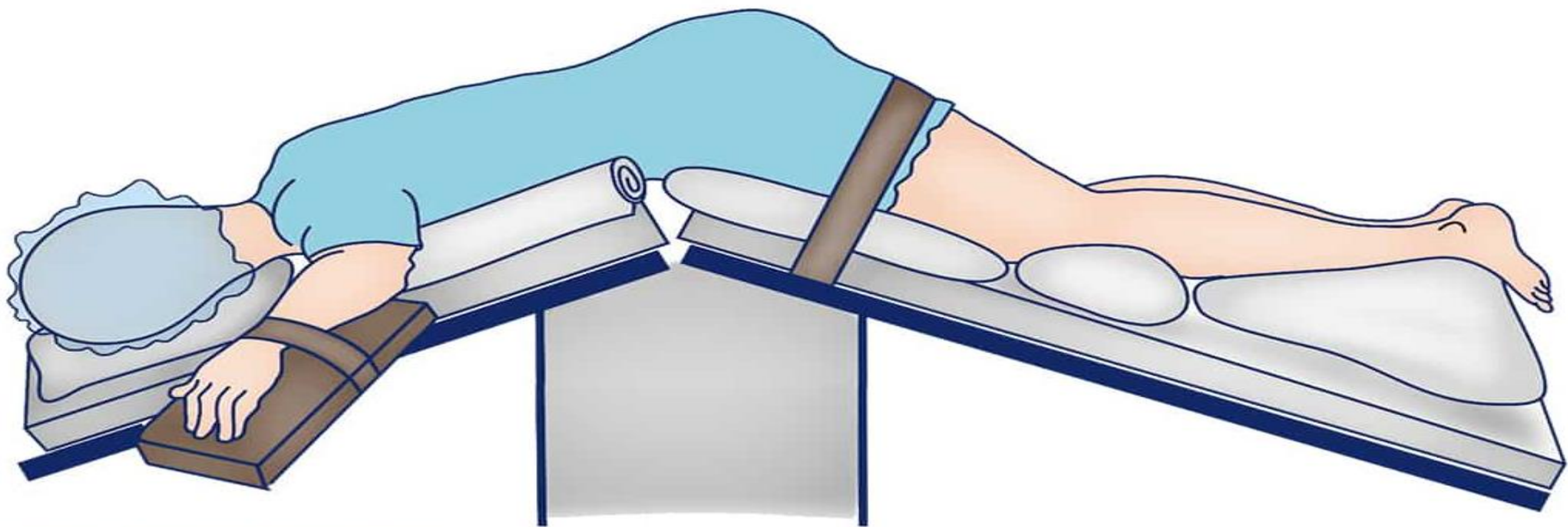
- Η **λιθοτομία** είναι μια θέση του ασθενούς στην οποία ο ασθενής βρίσκεται στην πλάτη του με γοφούς και γόνατα λυγισμένους και μηρούς.
- Η θέση λιθοτομίας χρησιμοποιείται συνήθως για **κολπικές** εξετάσεις και **τοκετό**.

??????



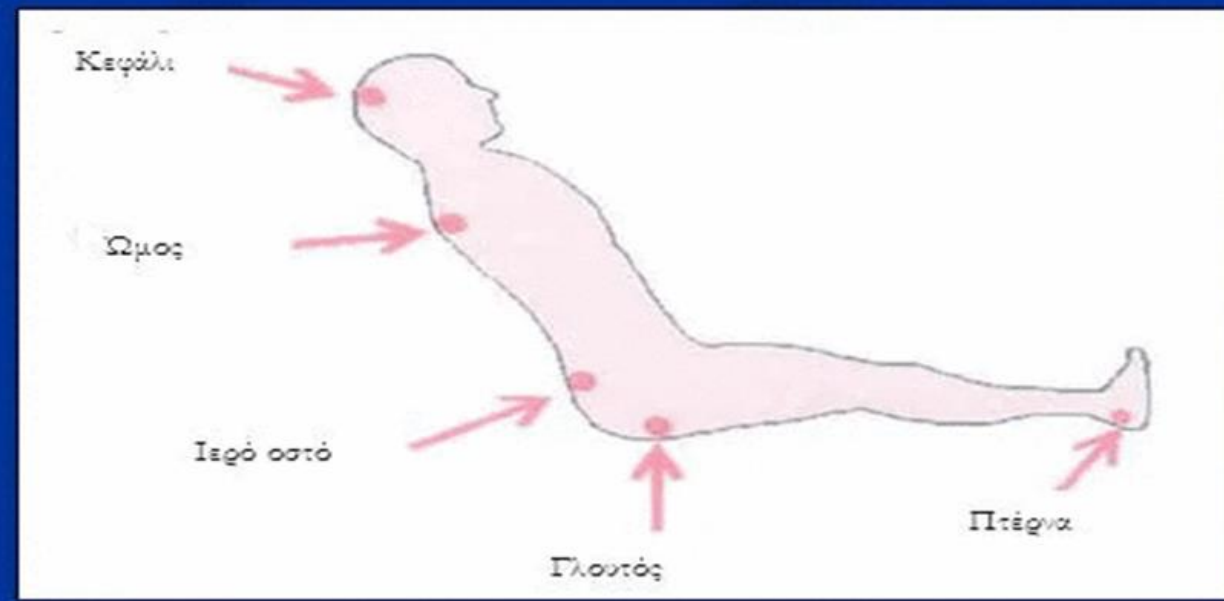
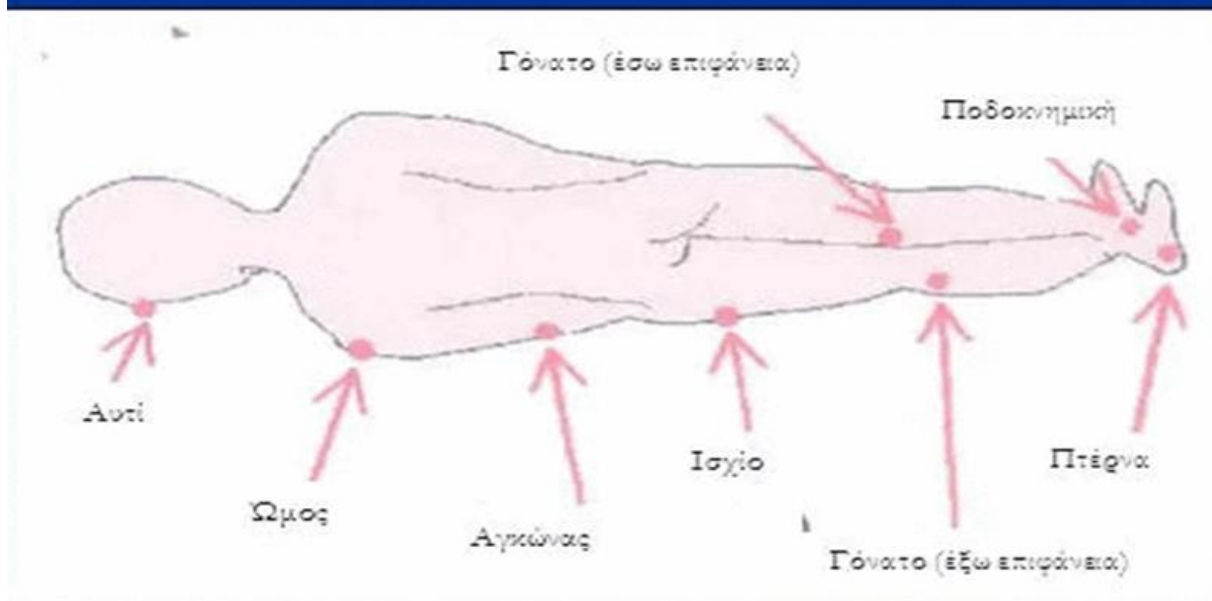
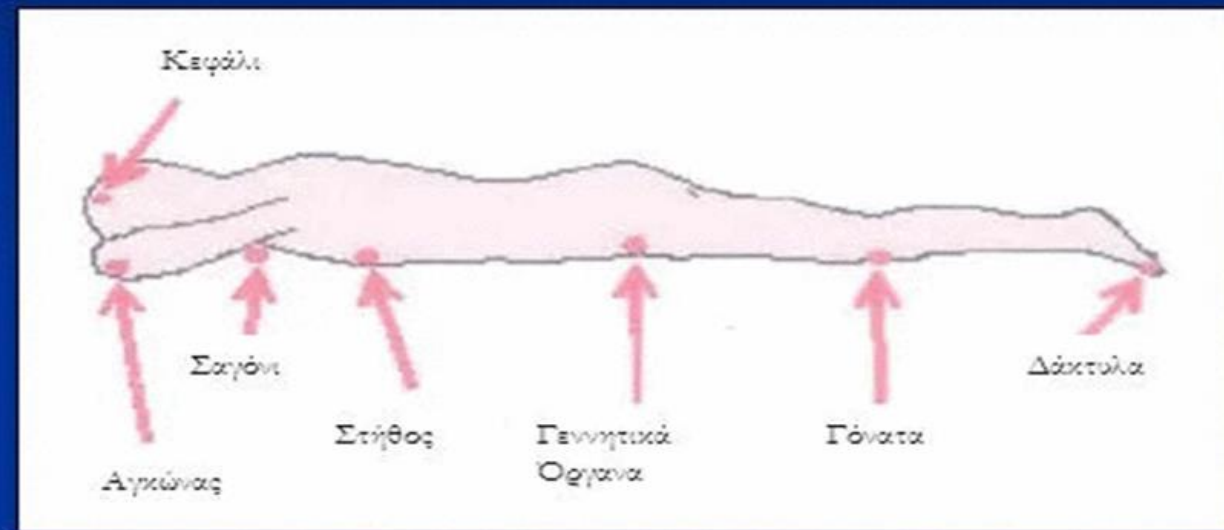
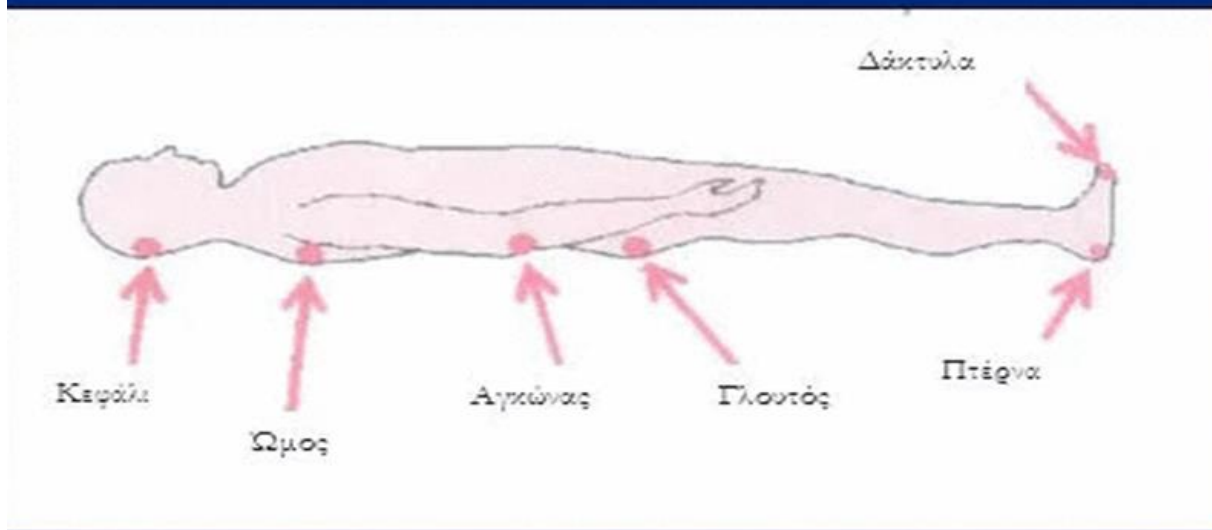
# Jackknife (Kraske)

- Η θέση του Jackknife , επίσης γνωστή ως Kraske , είναι όπου η κοιλιά του ασθενούς βρίσκεται στο κρεβάτι.
- Το κρεβάτι είναι ψαλίδι, έτσι το ισχίο ανυψώνεται και τα πόδια και το κεφάλι είναι χαμηλά.





# Σημεία πίεσης στις διάφορες θέσεις



# Κινητοποίηση και ασφάλεια του ασθενούς

## Εκτιμούμε:

- Φυσική ικανότητα του ασθενούς να βοηθήσει.
- Ικανότητα να κατανοεί τις οδηγίες.
- Το βαθμό άνεσης ή δυσφορίας του ασθενή στις μετακινήσεις.
- Το σωματικό βάρος του ασθενούς.
- Τη διαθεσιμότητα του εξοπλισμού.
- Τη βοήθεια που μπορεί να χρειαστείτε.

## Προγραμματίζουμε:

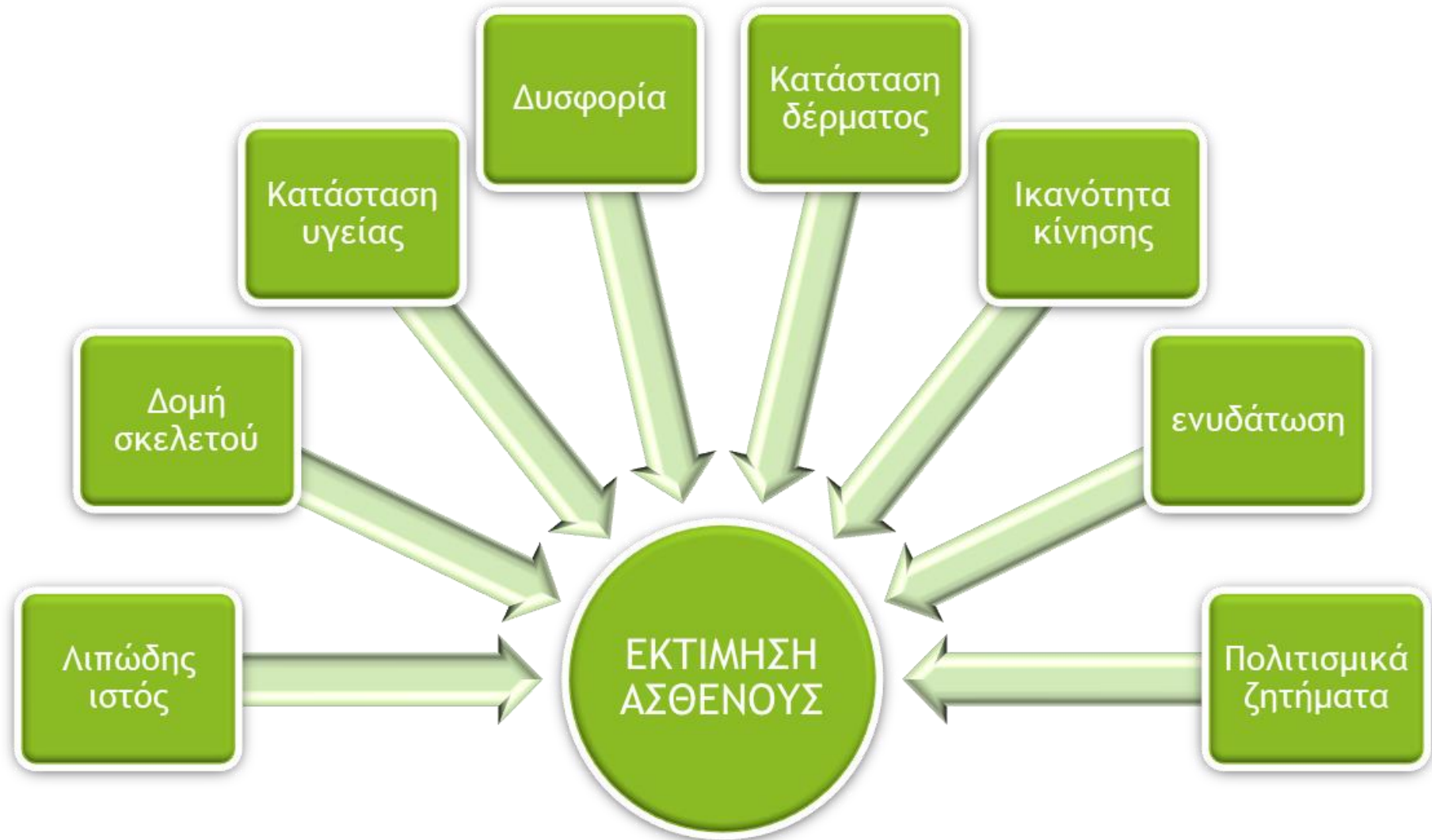
- Καθορίστε τον αριθμό των ατόμων από το προσωπικό και τον εξοπλισμό που απαιτείται ώστε η αλλαγή θέσης να γίνει με ασφάλεια.
- Ανάθεση καθηκόντων.
- Εξοπλισμός

## Εφαρμόζουμε:

- Ενημερώστε τον ασθενή για τη διαδικασία και τον τρόπο με τον οποίο αυτός μπορεί να συμμετάσχει.
- Ακολουθείστε την υγιεινή των χεριών και όλες τις κατάλληλες διαδικασίες ελέγχου των λοιμώξεων
- Εξασφαλίστε την ιδιωτικότητα στον ασθενή
- Προσαρμόστε το κρεβάτι και τη θέση του ασθενούς
- Ζητείστε τη βοήθειά του για να ελαττωθεί ο φόρτος σας
- Λάβετε κατάλληλη θέση και μετακινήστε τον ασθενή



# Κατά την τοποθέτηση του ασθενούς:

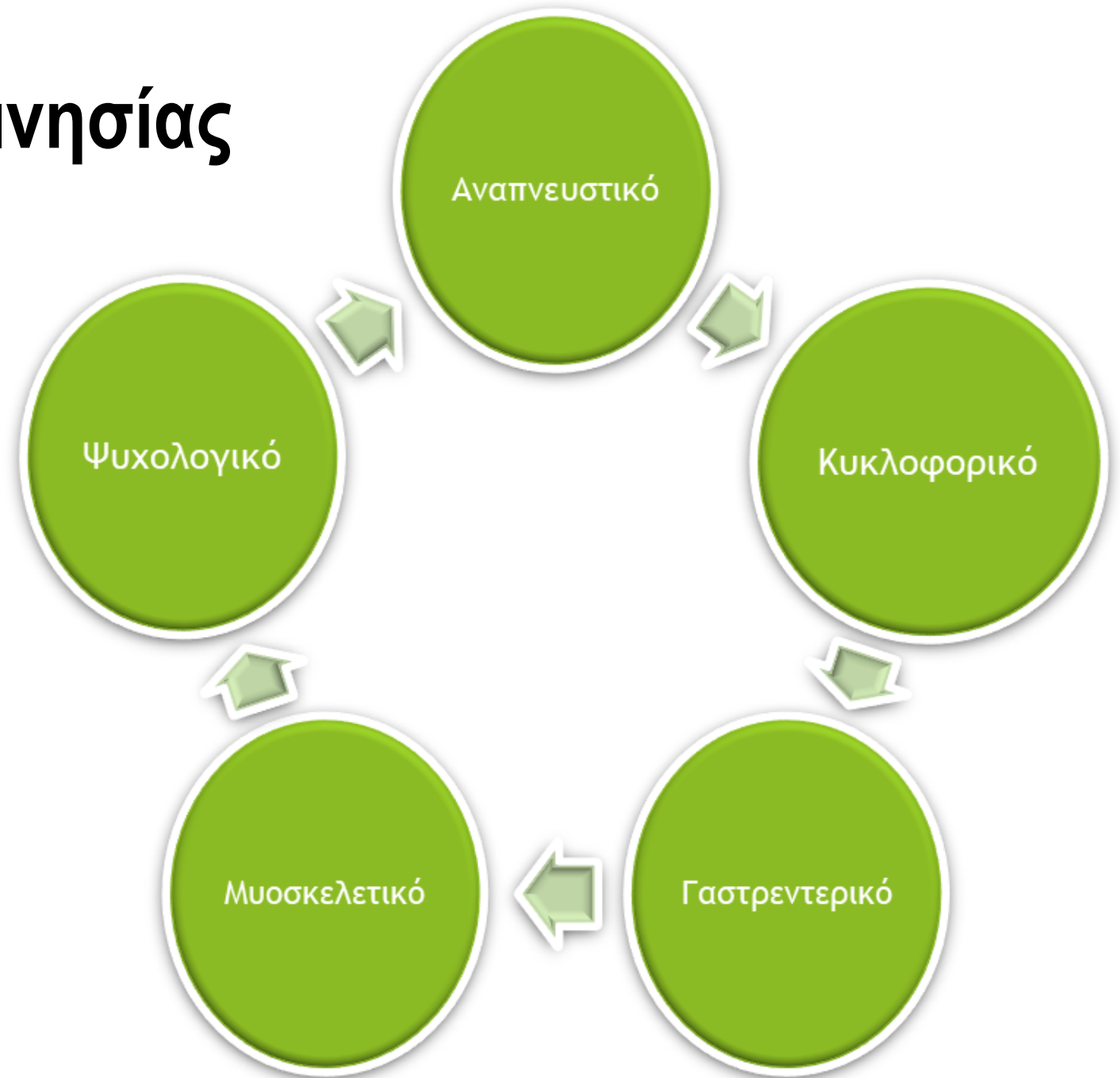


# Κατά την τοποθέτηση του ασθενούς:

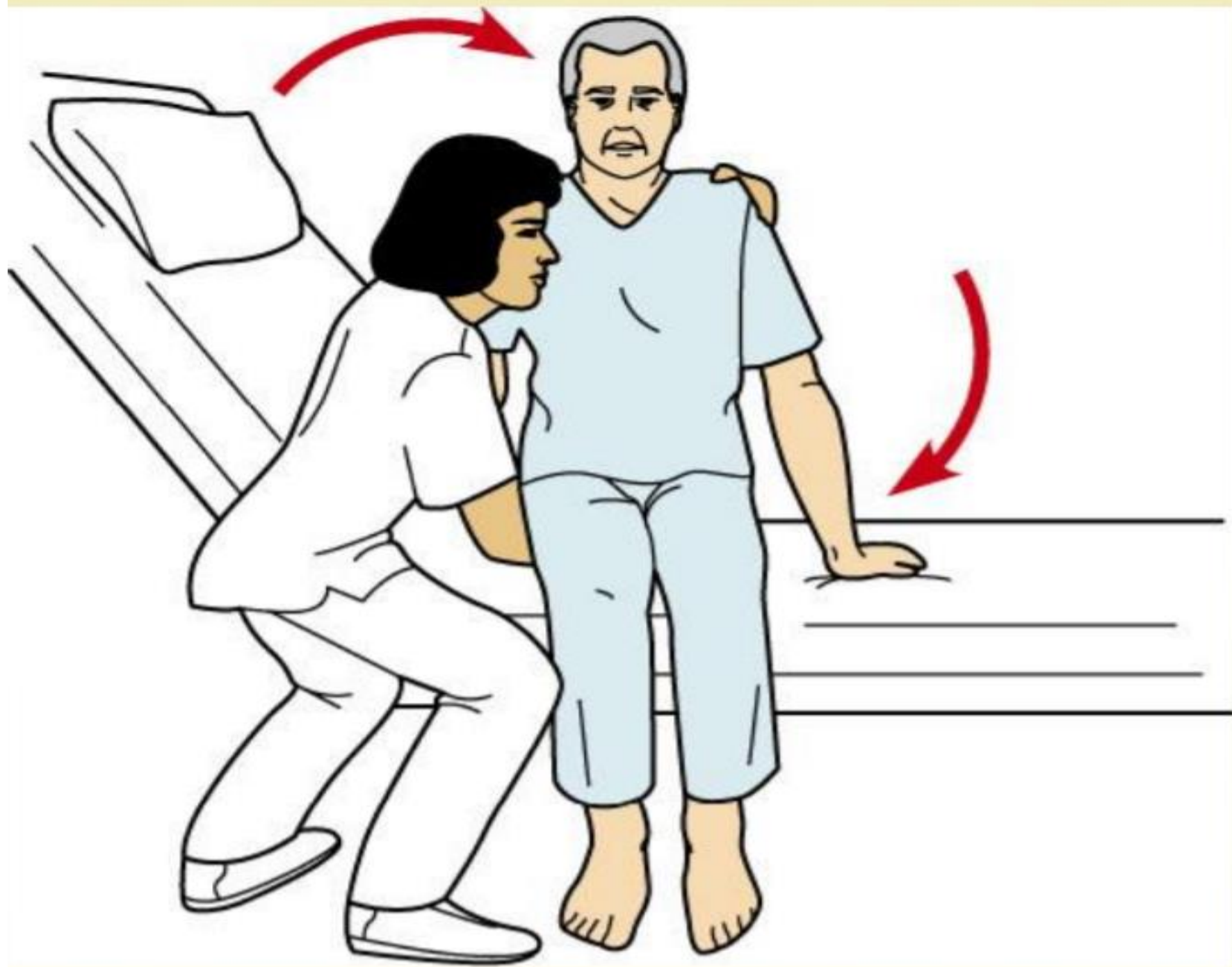
- Εξηγήστε τη διαδικασία.
- Ενθαρρύνετε τον ασθενή να βοηθήσει.
- Ζητήστε βοήθεια όπου είναι απαραίτητο.
- Χρησιμοποιήστε μηχανικά βοηθήματα.
- Αποφύγετε την τριβή ολίσθησης.
- Συχνή αλλαγή θέσης.
- Σωστή μηχανική σώματος.

Απαιτείται σωστή εκτέλεση κατά τη μετακίνηση του ασθενή για την αποφυγή τραυματισμών τόσο για τον ασθενή όσο και για τον νοσηλευτή.

# Επιπλοκές ακινησίας

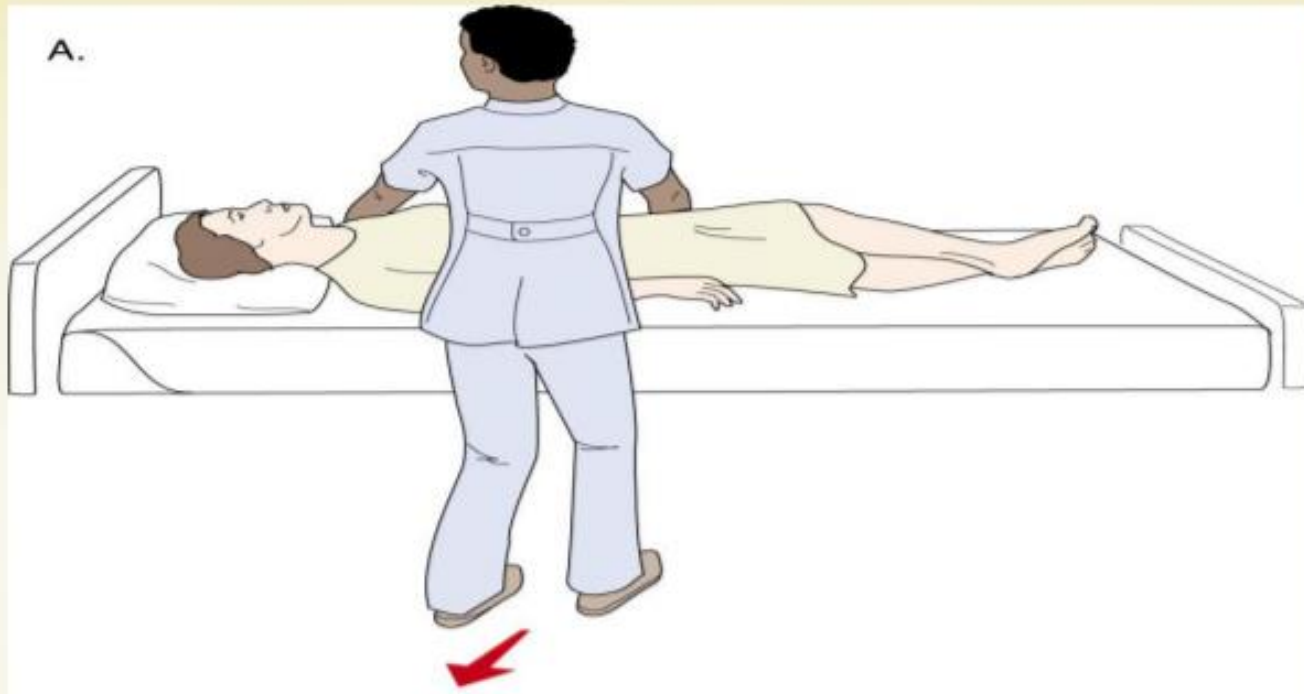








A.



B.

