

# Эргономика

## Безопасное перемещение маломобильных и лежачих пациентов в домашних условиях

СПб ГБУ «КЦСОН Московского района»

школа  
«Забота о близких»



телефоны для записи:  
246-28-77, 246-28-81

# План занятия

1. Что такое Эргономика.

2. ТСР для перемещения маломобильных и лежачих пациентов.

3. Мастер-класс:

«Как уберечь позвоночник ухаживающего».

занятие проводит медицинская сестра

СПб ГБУ «КЦСОН Московского района» член ПРОО «МРСЦ»

секция: «Социально-медицинское обслуживание на дому»

Литвинова И.Б.

4. Мастер-класс:

«Всероссийская социально-профилактическая программа «Здоровье суставов в надежных руках»

практическое занятие проводят Волонтеры Всероссийского общественного движения «Волонтеры медики»

5. Выступление партнеров:

Представитель компании «ТЭНА»

Представитель компании «Транспортная Служба XXI век»

СПб ГБУ «КЦСОН Московского района»

школа

«Забота о близких»



телефоны для записи  
на занятия:

246-28-77, 246-28-81

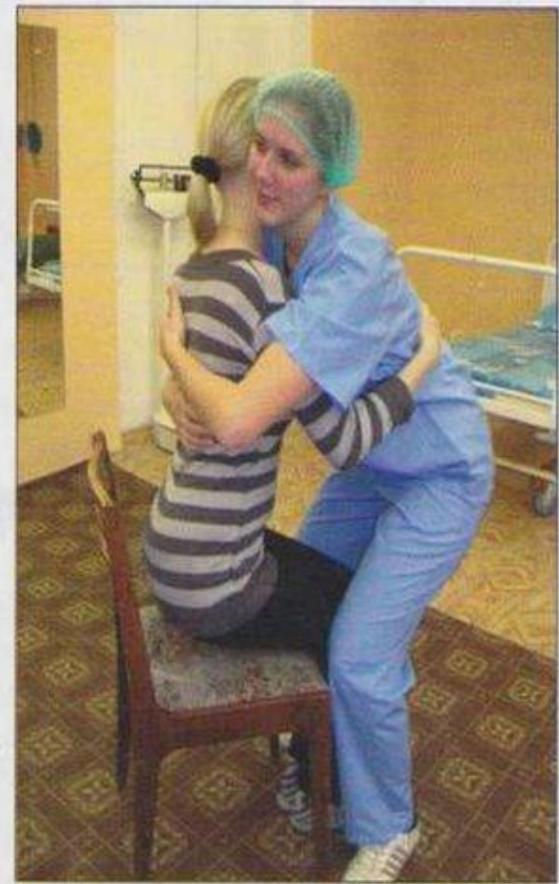
# **ЭРГОНОМИКА**

**(от греч. ergon – «работа», nomos – «закон») - группа наук, изучающих поведение человека в производственных условиях, и оптимизирующих условия труда.**

**- это наука, помогающая эффективно совершать работу с минимальной затратой энергии: не нанося вреда здоровью пациента и своему здоровью.**

## Эргономика учит:

- ✘ правильно поднимать и переносить тяжести, не повреждая свой позвоночник;
- ✘ правильно и рационально организовывать работу с пациентами, используя различные приемы и техники перемещения.



**Древние медики утверждали-  
здоровье человека в значительной мере  
определяется благополучием его позвоночника.  
Позвоночник- это опора человека в прямом и  
переносном смысле слова.**

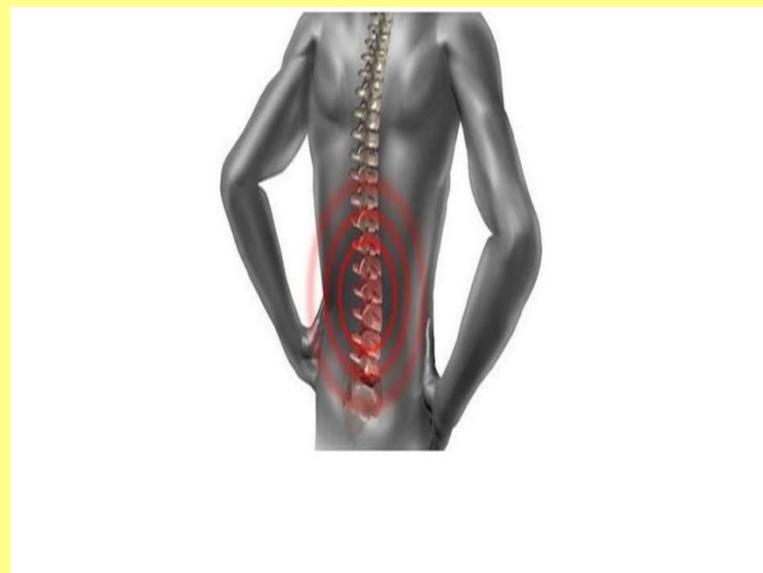
## Причинами болей в спине являются:

§ Плохая поза – сутулость, «круглая» спина, приподнятые плечи, искривленный позвоночник, стояние или сидение согнувшись – все это накапливает напряжение в спине. Старайтесь избегать длительных статических нагрузок, т.е. не находитеь долго в фиксированном положении. Тем более опасно делать движения, долго оставаясь в одной позе.

§ Неправильная эргономическая оценка рабочей ситуации (подъем неадекватно тяжелого груза).

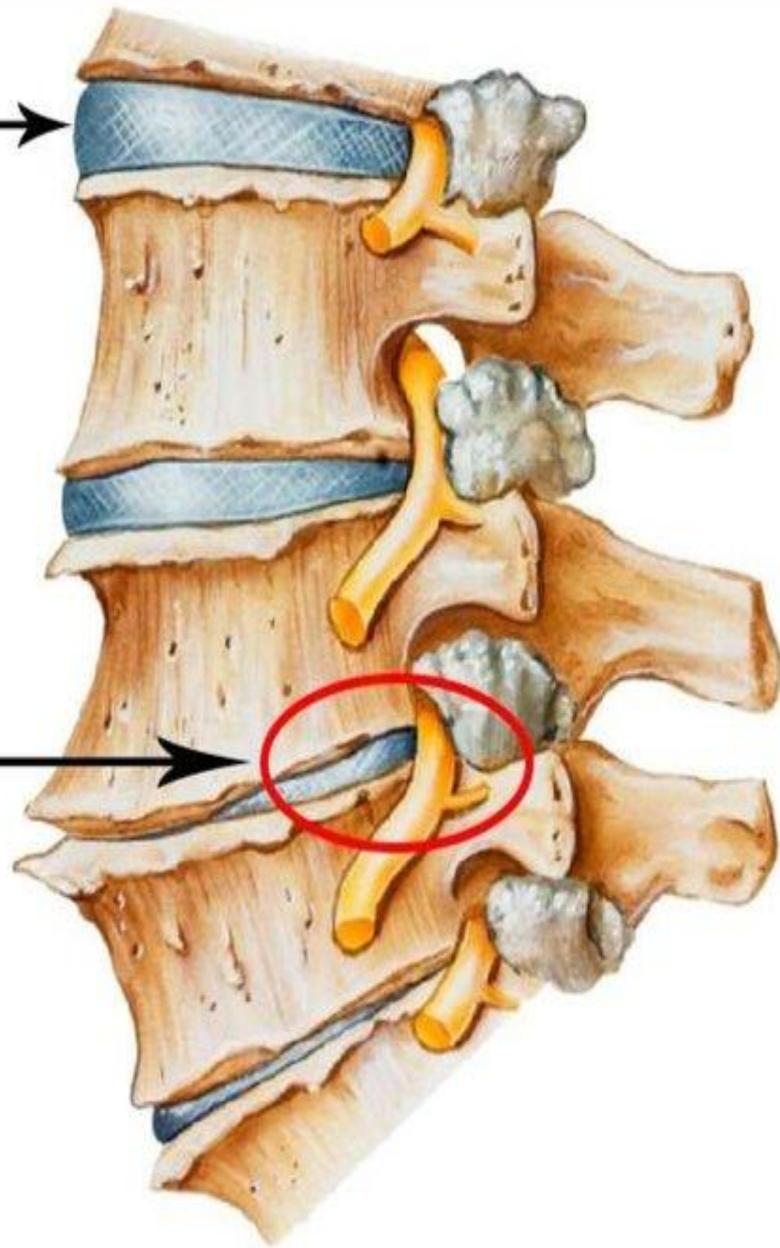
§ Травматическое повреждение, вызванное внезапным сильным напряжением в спине.

§ Неправильное положение ног и спины при перемещении пациента.



Нормальный диск →

Поврежденный диск  
и ущемленный нерв →



## I. Принципы правильного движения ухаживающего:

§ ***положение спины*** – спина всегда должна быть прямой,

не надо наклоняться над пациентом, позволять брать себя за шею, что любят делать пожилые пациенты, просящие помочь им сесть в постели.

Никогда не следует работать в положении «скрученного позвоночника». Чтобы избежать этого, необходимо начинать движение со ступней, а не с поясницы.

Плечи и таз следует держать в одной плоскости.

Для придания большей устойчивости позвоночнику необходимо использовать мышцы верхнего плечевого пояса в качестве опоры (опираясь руками на стул, кровать, колено или бедро) и мышцы брюшного пресса, напрягая их (в начале подъема груза сделать вдох);

§ ***положение ног*** – ноги должны находиться в устойчивом положении, на ширине плеч,

колени согнуты, что обеспечивает большую устойчивость ухаживающего за счет увеличения площади опоры, уменьшает нагрузку на позвоночник и позволяет более эффективно использовать работу мышц ягодиц, бедра и голени. Если ухаживающему предстоит помогать упавшему пациенту, наилучший способ – опуститься возле него на колени для большей устойчивости и надежной опоры;

§ ***положение рук*** – при выборе положения рук ухаживающий оценивает, прежде всего, удобство пациента, возможности максимально контролировать положение его тела, движения. Необходимо также учитывать собственную безопасность в осуществлении перемещения. Перемещение необходимо осуществлять с согнутыми в локтях и прижатыми к туловищу руками.

**школа  
«Забота о близких»**

## **Правила работы:**

Медсестра, социальный работник, ухаживающий в процессе оказания помощи и осуществления ухода работает не в одиночку, а постоянно вступает в контакт и взаимодействует пациентом.

Для того чтобы организовать это взаимодействие и сделать уход и помощь наиболее эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:



**телефоны для записи  
на занятия:  
246-28-77, 246-28-81**

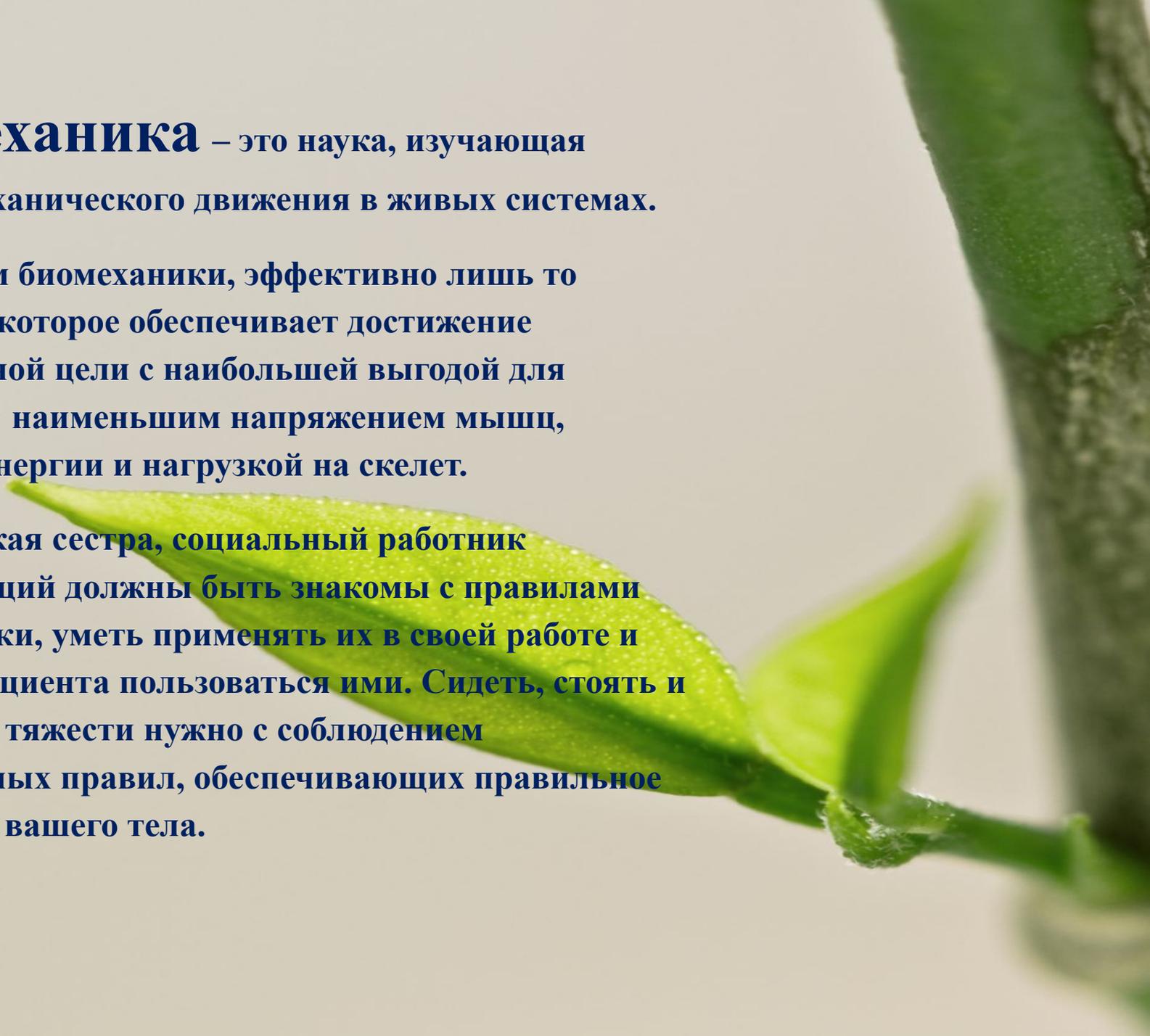
# **Правила работы при перемещении маломобильных лежачих пациентов в домашних условиях:**

- 1. Оценить состояние пациента и возможность помощи с его стороны.**
- 2. Оценить свои возможности и стараться не превышать их.**
- 3. Выбрать себе помощников (коллег, родственников), параметры которых, по возможности, должны соответствовать вашим.**
- 4. Выбрать лидера группы.**
- 5. Распределить обязанности между членами группы.**
- 6. Выбрать оптимальную методику перемещения и обсудить ее с участниками.**
- 7. Договориться о командах, которые будут применяться при перемещении (наиболее удобными являются команды: «Готовы», «Внимание», «Встали», «Сели»).**
- 8. Объяснить пациенту предстоящее перемещение и получить его разрешение.**
- 9. Обеспечить безопасность окружающей среды.**
- 10. Проверить исправность и совместимость оборудования.**
- 11. Производить запланированное перемещение, используя четкие указания и инструкции.**
- 12. После завершения перемещения обеспечить пациенту удобное и безопасное положение.**
- 13. Обсудить завершённое перемещение с его участниками, учитывая принципы этики и деонтологии, и отметить недостатки и ошибки, если таковые имели место.**

**Биомеханика** – это наука, изучающая законы механического движения в живых системах.

По законам биомеханики, эффективно лишь то движение, которое обеспечивает достижение поставленной цели с наибольшей выгодой для организма: наименьшим напряжением мышц, расходом энергии и нагрузкой на скелет.

Медицинская сестра, социальный работник ухаживающий должны быть знакомы с правилами биомеханики, уметь применять их в своей работе и обучить пациента пользоваться ими. Сидеть, стоять и поднимать тяжести нужно с соблюдением определенных правил, обеспечивающих правильное положение вашего тела.



## **Правильная биомеханика в положении сидя заключается в следующем:**

- 1. Колени должны быть чуть выше бедер (это позволит перераспределить массу тела и уменьшить нагрузку на поясничный отдел позвоночника).*
- 2. Спина должна быть прямой, а мышцы живота – напряженными.*
- 3. Плечи должны быть расправлены и расположены симметрично бедрам.*
- 4. Чтобы повернуться в сидячем положении, делайте это сразу всем корпусом, а не только грудью или плечами.*
- 5. При выборе подходящего стула сядьте на него и обопритесь на спинку. Высота стула и его глубина подобраны для вашего тела правильно, если две трети длины ваших бедер находятся на сидении, а стопы без напряжения касаются пола. Если размер вам не подходит, выберите другой стул или же используйте такие приспособления, как жесткие подушки или подставки под ноги, для того чтобы биомеханика тела была правильной.*

# ЭРГОНОМИКА

## РАБОЧЕГО МЕСТА

**ГОЛОВА** расположена так, что верхняя треть экрана находится чуть ниже уровня глаз. Расстояние до экрана должно составлять от 50 до 70 см.

**ШЕЯ** прямая.

**ПЛЕЧИ** опущены вниз и расположены ровно.

**ПОЯСНИЦА** полностью опирается на спинку стула.

**РУКИ** согнуты в локтях под углом чуть более 90 градусов и опираются на подлокотники. Кисть и предплечье составляют прямую линию.

**БЕДРА** расположены параллельно полу.

Так я теперь буду сидеть всегда!

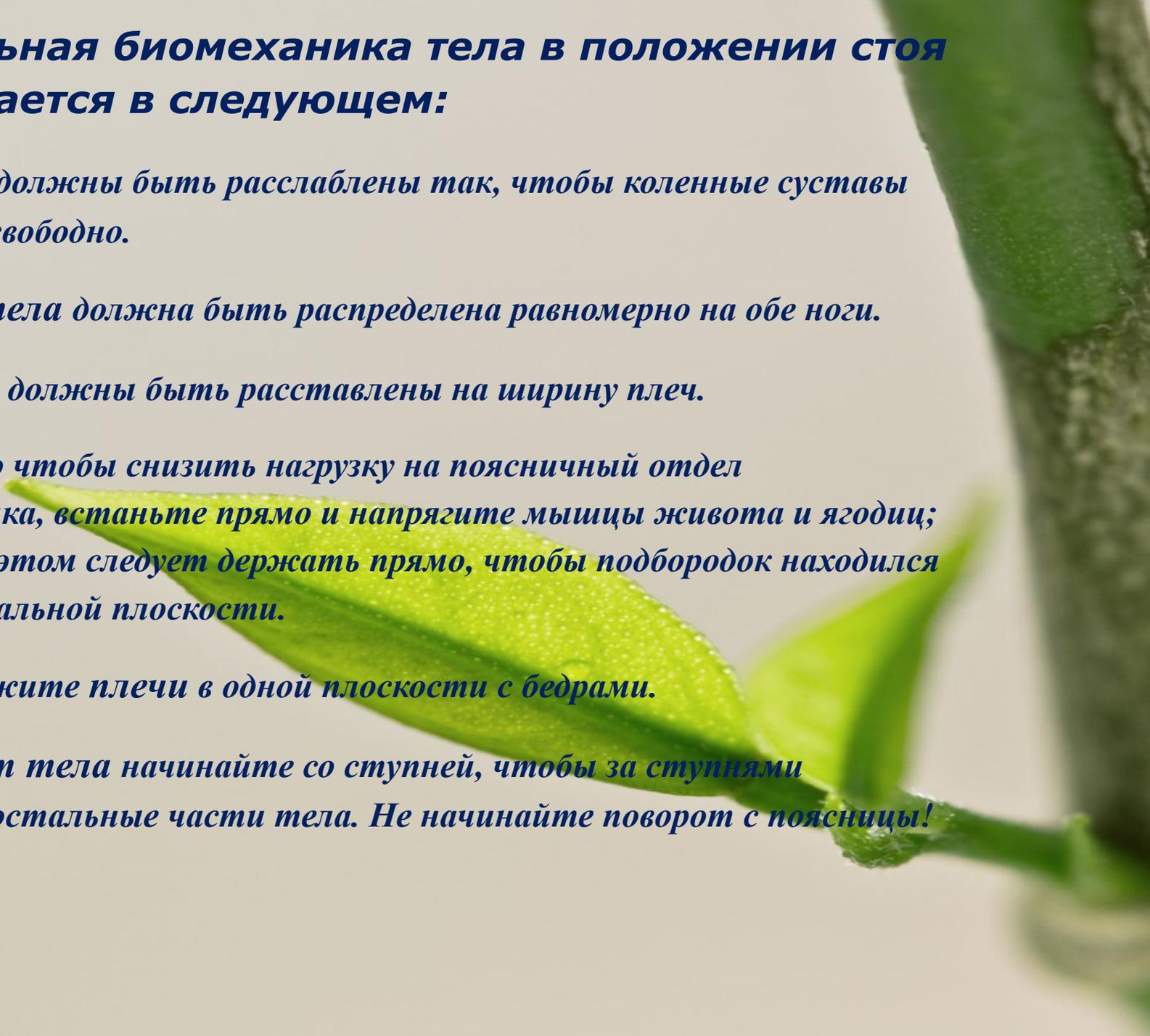
50-70 см

Так сидеть не надо!

**НОГИ** согнуты в коленях под углом около 100 градусов, стопы немного впереди и твердо стоят на полу. Невысоким людям требуется использовать подставку под ноги.



## **Правильная биомеханика тела в положении стоя заключается в следующем:**

- 1. Колени должны быть расслаблены так, чтобы коленные суставы двигались свободно.*
  - 2. Масса тела должна быть распределена равномерно на обе ноги.*
  - 3. Ступни должны быть расставлены на ширину плеч.*
  - 4. Для того чтобы снизить нагрузку на поясничный отдел позвоночника, встаньте прямо и напрягите мышцы живота и ягодиц; голову при этом следует держать прямо, чтобы подбородок находился в горизонтальной плоскости.*
  - 5. Расположите плечи в одной плоскости с бедрами.*
  - 6. Поворот тела начинайте со ступней, чтобы за ступнями следовали остальные части тела. Не начинайте поворот с поясницы!*
- 

# **Правильная биомеханика при поднятии тяжестей заключается в следующем:**

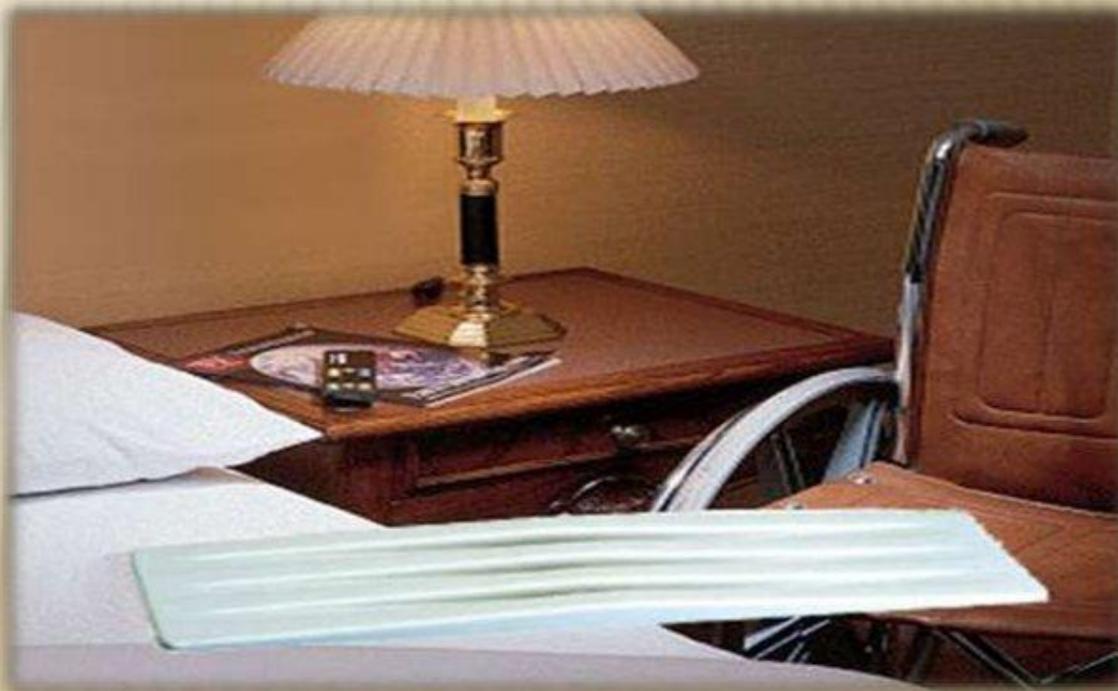
- 1. Перед поднятием тяжестей** расположите стопы на расстоянии **30 см** друг от друга, выдвинув одну стопу слегка вперед (такое положение обеспечивает хорошую опору, не позволяющую вам потерять равновесие и упасть).
- 2. Встать рядом с человеком**, которого нужно будет поднимать, так, чтобы не нужно было наклоняться вперед.
- 3. Прижимать поднимаемого человека к себе** в процессе подъема.
- Сгибайтесь только колени, поднимая человека, сохраняя туловище в вертикальном положении.
- 5. Поднимать груз плавно**, не делать резких движений.
- 6. Чтобы повернуться, сначала поднять груз**, а затем, опираясь на ступни, плавно поворачиваться, не сгибая туловища, пока груз находится в руках. Кроме выполнения перечисленных правил биомеханики, необходимо также **избегать натуживаний на высоте вдоха**. Натуживание на высоте вдоха вызывает нарушения сердечного ритма и коронарного кровотока – **эффект Вальсальвы**.

**Резкое изменение положения тела в пространстве может вызвать постуральный рефлекс у человека – появление головокружения, шума в ушах, сердцебиения, иногда потерю сознания.**

Используя правильную биомеханику тела, ухаживающий обеспечивает себе безопасность, а стало быть, сохраняет свое здоровье.

# ЭРГОНОМИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

## Скользящая доска.



# Скользящая доска для перемещения





## **Скользящая доска для перемещения**

Доска, предназначенная для перемещения пациента с кровати на кресло-каталку, стул или кресло и наоборот. Благодаря прочной конструкции значительно облегчается работа персонала по перемещению пациента и увеличивается безопасность пациента. Прочная и надежная конструкция со скользкой поверхностью с одной стороны и противоскользкой с другой. Два продольных сгиба позволяют изменять форму доски для большей эргономичности и безопасности.





# ЭРГОНОМИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Флекси - диск (мягкий и жесткий).

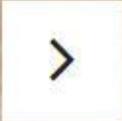
- жесткий – для поворота пациента на полу
- мягкий – для поворота пациента на кровати





## **Поворотный диск с противоскользящим покрытием**

Позволяет плавно и безопасно поворачивать пациента во время его перемещения. Поверхность диска твердая и противоскользящая.





a B



# ЭРГОНОМИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скользящая двусторонняя простыня (макси –  
слайд).



## Рукав для перемещения

Отличный помощник при перемещении пациента в кровати или как дополнительное приспособление для перемещения. Материал рукава с суперскользящими свойствами позволяет персоналу выполнять свою работу более безопасно и комфортно, избегая травм.



## Вспомогательный пояс с петлями

Позволяет контролировать торс пациента во время перемещения, обеспечивая чувство безопасности пациенту, а для персонала снижает риски получения травм.







## **Вспомогательный пояс для ног**

Обеспечивает дополнительный захват, поддержку и фиксацию нижней части ног пациента. Пояс используется, например, когда необходимо переместить пациента с кровати или на кровать, а также в случаях, когда пациента необходимо поставить на ноги или пересадить в кресло.





# Функциональная кровать

---









**Мастер –класс:**

**«Как уберечь позвоночник  
ухаживающего»**

**занятие проводит**

**медицинская сестра**

**СПб ГБУ «КЦСОН Московского района»**

**член ПРОО «МРСП»**

**секция:**

**«Социально-медицинское обслуживание на дому»**

**Литвинова Ирина Борисовна**

**СПб ГБУ «КЦСОН Московского района»**

**школа**

**«Забота о близких»**



**телефоны для записи:**

**246-28-77, 246-28-81**

СПб ГБУ «КЦСОН Московского района»

школа

«Забота о близких»

## Мастер –класс:

Всероссийская социально-профилактическая программа

«Здоровье суставов в надежных руках»

занятие проводят

**Волонтеры**

Всероссийского общественного движения

«Волонтеры медики»



телефоны для записи:

246-28-77, 246-28-81



Волонтеры  
медики

**СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ  
В ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЯ!**

**СПб ГБУ «КЦСОН Московского района»**

**ПРОО «МРСП»**

**«ТЕНА»**

**«Транспортная Служба  
XXI век»**

**«Волонтеры медики»**



СПб ГБУ «КЦСОН Московского района»

**школа**

**«Забота о близких»**

телефоны для записи:

**246-28-77, 246-28-81**



«Транспортная Служба XXI век»

телефоны для вызова такси:

**335-21-21, 380-02-38**



The background of the entire image is a close-up photograph of vibrant green leaves, likely from a tree, with sunlight filtering through them, creating a soft, natural glow. The leaves are in various stages of focus, with some in sharp detail and others blurred in the background.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ И СОТРУДНИЧЕСТВО

Выполнил: Заведующий ОСОД №19 СПб ГБУ КЦСОН Московского района член ССОПир,  
ПРОО «МРСП» секции: «Социально-медицинское обслуживание на дому» Ади О.Н.