

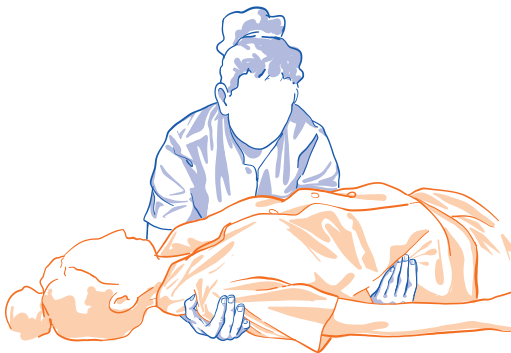


mutualia

#mutualiakm0

Pertsonak mobilizatzeko eskuliburua

Guía para movilización de personas



Zertarako da eskuliburu hau?

Eskuliburu honek pertsonak mobilizatzeko teknikarik ohikoenak eta zaintzaileentzat interesgarrienak iruditzen zaizkigun mugimenduak biltzen ditu.

Mugimendu bakoitza grafikoki azaltzen da, hainbat urratsetan eta modu errazean deskribatuta, azkar ulertu ahal izateko.

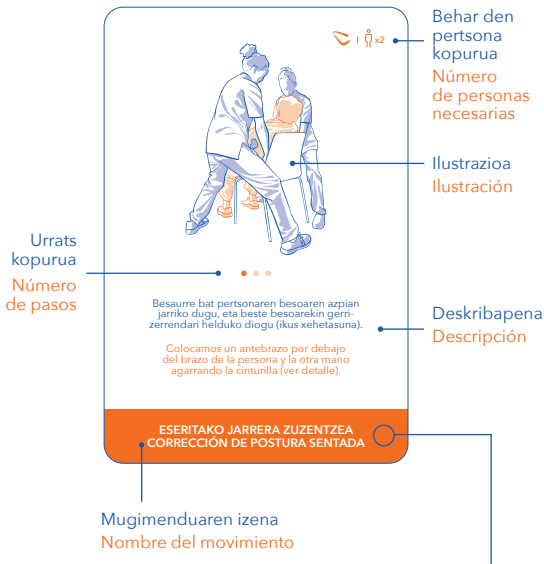
¿Para qué es esta guía?

Esta guía recoge las técnicas más habituales para la movilización de personas y los movimientos que consideramos de más interés para las personas cuidadoras.

Cada movimiento se explica gráficamente en varios pasos, descritos de forma fácil, para entenderse rápidamente.

Eskuliburua interpretatu

Interpretar la guía



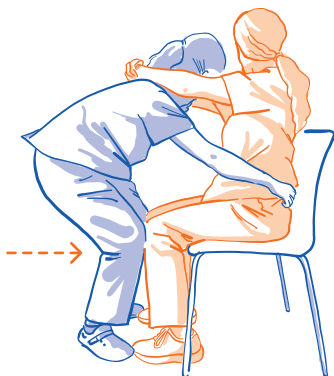
Jarlekurako mugimendua / **Movimiento para asiento**

Oherako mugimendua / **Movimiento para cama**

**Jarlekurako
mugimendua**

***Movimientos
para asiento***

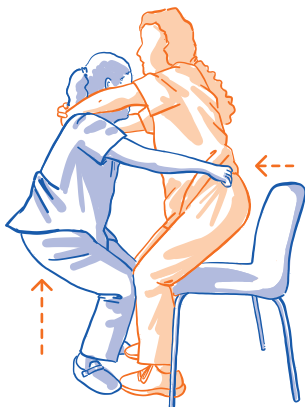




Belaunak aurrez aurre jarri eta pertsonari praken gerri-zerrendatik helduko diogu.

Enfrentamos las rodillas y cogemos a la persona por la cinturilla del pantalón.

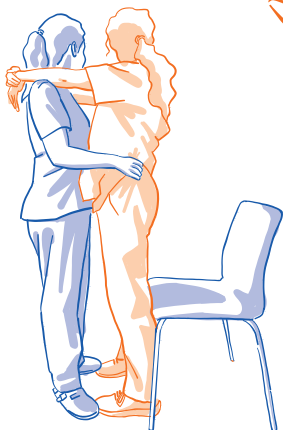
**ESERITA EGOTETIK ZUTIK EGOTERA
DE SENTADO A DE PIE**



Gerri-zerrendatik aurrerantz eta gorantz tiratuko dugu, gure belauak luzatu ahala.

Tiramos de la cinturilla hacia delante y hacia arriba mientras estiramos nuestras rodillas.

**ESERITA EGOTETIK ZUTIK EGOTERA
DE SENTADO A DE PIE**



Pertsona zutik geldituko da, gure sorbalden gainetik besarkatzen gaituela, eta bera gerri-zerrendatik eutsita egongo da.

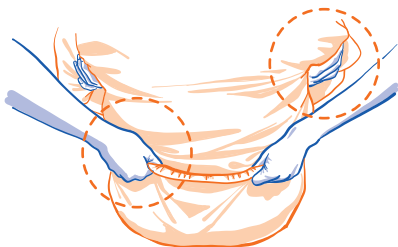
La persona queda de pie, abrazada por encima de nuestros hombros, mientras permanece sujeta de la cinturilla.

**ESERITA EGOTETIK ZUTIK EGOTERA
DE SENTADO A DE PIE**



Besaurre bat pertsonaren besoaren azpian jarriko dugu, eta beste besoarekin gerri-zerrendari helduko diogu (ikus xehetasuna).

Colocamos un antebrazo por debajo del brazo de la persona y la otra mano agarrando la cinturilla (ver detalle).



Gerri-zerrendatik eusteko
modu zuzena.

Modo correcto de agarre por la
cinturilla de pantalón.

ESERITAKO JARRERA ZUZENTZEA (2P)
CORRECCIÓN DE POSTURA SENTADA (2P)



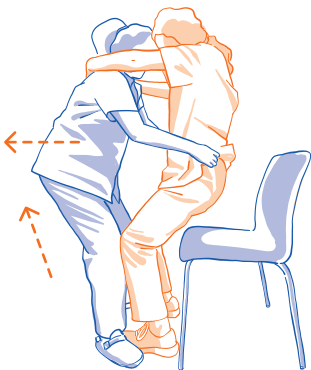
Haren enborra apur bat aurrerantz mugituta,
gorantz eta atzerantz tiratuko dugu, gure
gorputzaren pisua baliatuta.

Desplazando su tronco un poco hacia delante,
tiramos hacia arriba y hacia atrás utilizando el
peso de nuestro cuerpo.



Pertsonaren besoak gure lepoaren inguruan.
Belaunak aurrez aurre jarri, eta gerri-zerrendatik
helduko dugu, haren enborra apur bat
aurrerantz mugituta.

Los brazos de la persona alrededor de nuestro
cuello. Enfrentamos las rodillas y agarramos
por la cinturilla, desplazando un poco su tronco
hacia delante.



Gorantz eta atzerantz tiratuko dugu, gure gorputzaren pisua baliatuta.

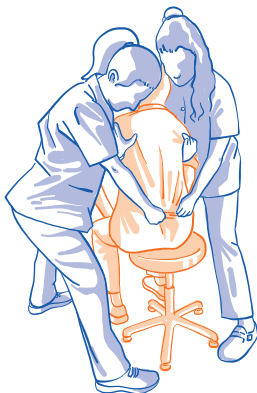
Tiramos hacia arriba y hacia atrás utilizando el peso de nuestro cuerpo.



Pixkanaka jaitsi, eta haren pelbisa
eserlekuan atzera eramango dugu.

Descendemos suavemente y llevamos
su pelvis hasta atrás en el asiento.

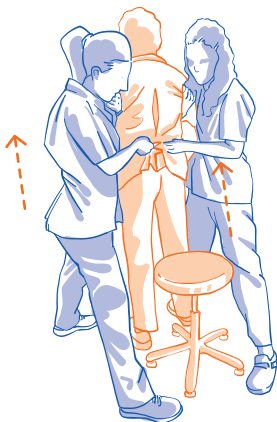
ESERITAKO JARRERA ZUZENTZEA (1P)
CORRECCIÓN DE POSTURA SENTADA (1P)



Besaurre bat haren besoaren azpitik jarriko dugu. Beste besoarekin gerri-zerrendari helduko diogu.

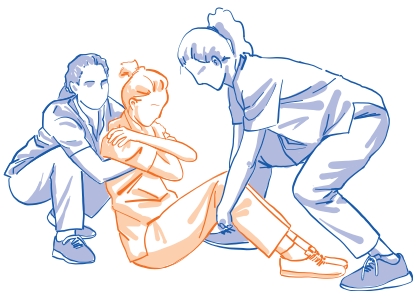
Un antebrazo por debajo de su brazo.
Con la otra mano sujetamos por la
cinturilla del pantalón.

**ESERITA EGOTETIK ZUTIK EGOTERA (2P)
DE SENTADO A DE PIE (2P)**



Haren enborra apur bat aurrerantz mugituko dugu, eta gorantz tira egingo dugu, gure gorputzaren mugimenduarekin lagunduta.

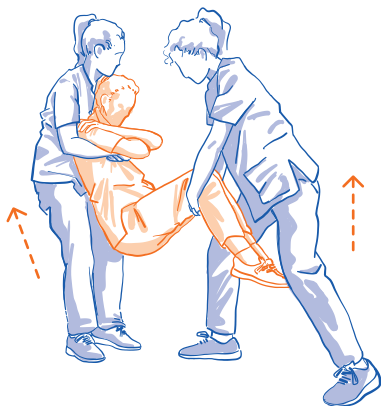
Desplazamos ligeramente su tronco hacia delante y tiramos hacia arriba acompañando el movimiento con nuestro cuerpo.



Pertsona batek belaunen azpitik helduko du; beste batek, berriz, besoen azpialdetik, gorputza inguratuta.

Una persona agarra por debajo de las rodillas, mientras que otra agarra rodeando el cuerpo por debajo de los brazos.

**LURRETIK AULKIRA
DEL SUELO A SILLA**



Zutik jarriko gara zangoetako muskuluekin
bultza eginda eta bizkarra zuzen
mantenduta.

Nos ponemos de pie impulsándonos
con ayuda de los músculos de las
piernas y manteniendo la espalda recta.

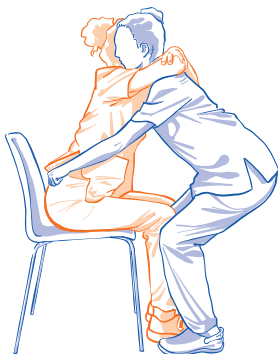
**LURRETIK AULKIRA
DEL SUELO A SILLA**



Pertsona aulkira eramango dugu, eta behar bezala eseraraziko dugu.

Acercamos a la persona a la silla y la sentamos correctamente.

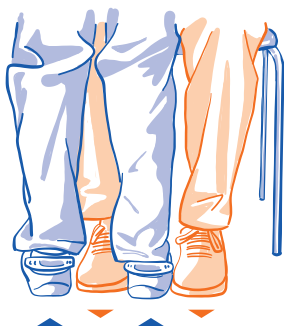
**LURRETIK AULKIRA
DEL SUELO A SILLA**



Haren besoak gure lepoaren inguruan jarriko ditugu, eta bi eskuekin gerri-zerrendatik helduko dugu, belaur bat finko duela.

Colocamos sus brazos alrededor de nuestro cuello y agarramos por la cinturilla con ambas manos, fijándole una rodilla.

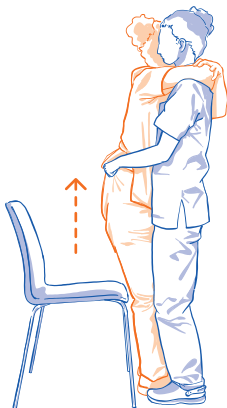
PIBOTATZEA
PIVOTAJE



Gure oinak harenekin tartekatuta egongo dira, belauna finkatu ahal izateko.

Nuestros pies se intercalan con los suyos para poder fijarle la rodilla.

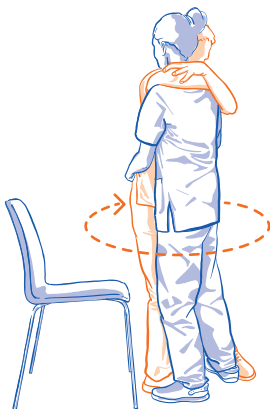
PIBOTATZEA
PIVOTAJE



Gorantz eta aurrerantz egin tira,
persona zutik jartzeko.

Tirar hacia arriba y hacia delante para
colocar a la persona de pie.

PIBOTATZEA
PIVOTAJE



Zango baten laguntzarekin, haren zango bat jasoko dugu, eta haren bidez pibotatuko dugu.

Con ayuda de una pierna, levantamos ligeramente una de las piernas de la persona y pivotamos con ella.

PIBOTATZEA
PIVOTAJE



Pertsona gurekiko aurrez aurre jarriko
dugu, 90°-ko biraren ondoren.

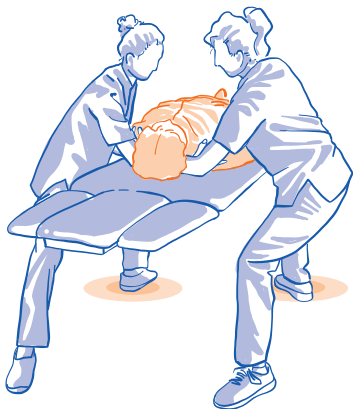
La persona queda enfrentada a
nuestro cuerpo tras el giro de 90°.

PIBOTATZEA
PIVOTAJE

**Oherako
mugimenduak**

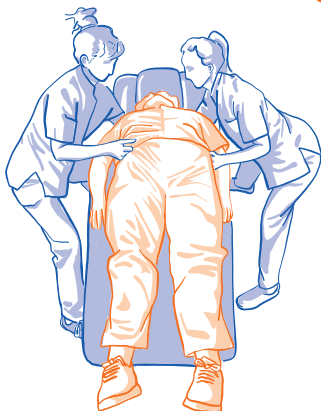
***Movimientos
para cama***





Gorputzetik hurbil dagoen besoa lepoaren azpitik pasatuko dugu, eta beste aldeko sorbaldari heldu.

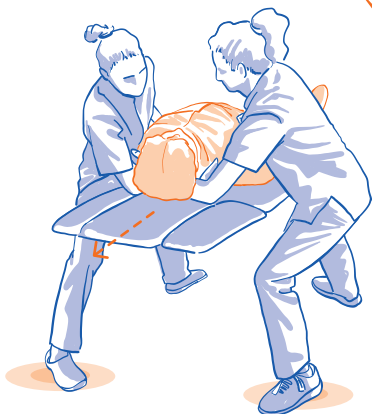
Pasamos el brazo próximo al cuerpo por debajo del cuello agarrando el hombro contrario.



Beste besoarekin gerri-zerrendaren
aurrealdetik helduko diogu.

Con la otra mano agarramos por la parte
delantera de la cinturilla.

OHEAN LUZETARA MUGITZEA
DESPLAZAMIENTO LONGITUDINAL EN CAMA



Zangoetako muskuluen laguntzaz egingo dugu bultza, pisua batetik bestera pasatuz, belaunak flexionatuta eta bizkarra zuzen dugula.

Nos impulsamos con ayuda de los músculos de las piernas pasando el peso de una a otra, con las rodillas flexionadas y la espalda recta.



Pertsonaren zangoak ohearen ertzera
mugituko ditugu.

Movemos las piernas de la persona hacia
el borde de la cama.

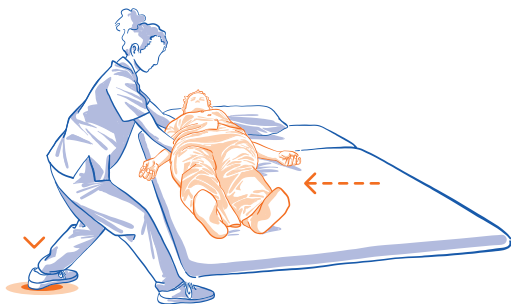
**OHEAREN ERDITIK ERTZERA
DEL CENTRO AL BORDE DE LA CAMA**



Bi besoak pertsonaren gorputzaren azpian sartuko ditugu; bata, sorbalden parean, eta bestea, pelbisaren parean.

Metemos ambos brazos por debajo del cuerpo de la persona, uno a la altura de los hombros y otro a la altura de la pelvis.

**OHEAREN ERDITIK ERTZERA
DEL CENTRO AL BORDE DE LA CAMA**



Zango bat aurreratu eta gure alderantz tiratuko dugu, aurreratutako zangotik bestera pisua aldatuta, belaunak flexionatuta eta bizkarra zuzen dugula.

Adelantamos una pierna y tiramos hacia nosotros haciendo un cambio de peso de la pierna adelantada a la otra manteniendo las rodillas flexionadas y la espalda recta.

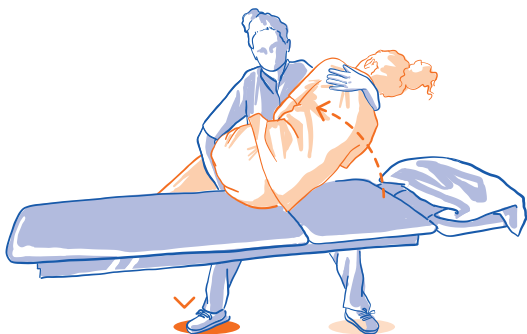
**OHEAREN ERDITIK ERTZERA
DEL CENTRO AL BORDE DE LA CAMA**



Alboko etzaneratik abiatuta, sorbalda-
gerrikotik pasatuko dugu beso bat, eta
bestea, belauenen azpialdetik.

Desde decúbito lateral, pasamos un brazo
por debajo de la cintura escapular y el otro
por debajo de las rodillas.

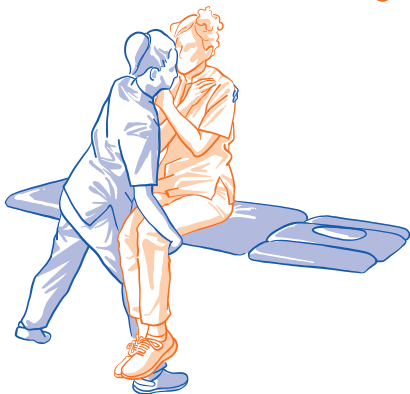
**ETZANERATIK ESERITA EGOTERA
DE POSICIÓN TUMBADA A SENTADA**



Mugimendu azkar baten bidez, pertsona eseraziko dugu, zango batetik bestera pisua aldatuz, inpulsua hartzeko.

En un movimiento rápido sentamos a la persona haciendo un cambio de peso de una pierna a otra para impulsarnos.

**ETZANERATIK ESERITA EGOTERA
DE POSICIÓN TUMBADA A SENTADA**



Mugimenduaren amaieran, pertsona
ohearen ertzean eserita izango dugu.

El movimiento termina con la persona
sentada al borde de la cama.

**ETZANERATIK ESERITA EGOTERA
DE POSICIÓN TUMBADA A SENTADA**



Pertsonari belaun bat eta ukondoa flexionatuko dizkiogu; biratu behar dugun aldearen kontrakoak izango dira belauna eta ukondoa.

Flexionamos a la persona la rodilla y el codo contrarios al lado que se vaya a girar.

**AHOZ GORAKO ETZANERATIK ALBORANZKORA
DE SUPINO A LATERAL**



Kontrako aldeko belaun eta ukondotik
helduko diogu pertsonari.

Sujetamos a la persona por la rodilla y por
el hombro contralaterales.

**AHOZ GORAKO ETZANERATIK ALBORANZKORA
DE SUPINO A LATERAL**



Gure alderantz biratuko dugu pertsona;
hartara, alboko etzanerako jarreran
geldituko da.

Giramos a la persona hacia donde
estamos de modo que quede en posición
decúbito lateral.

**AHOZ GORAKO ETZANERATIK ALBORANZKORA
DE SUPINO A LATERAL**



Nahiago baduzu,
eskuliburu hau
zure mugikorrean
eraman dezakezu.



Si lo prefieres,
puedes llevar esta
guía en tu móvil.



www.mutualia.eus

Gizarte Segurantzaren prebentzio-ekintzei
buruzko plan orokorra



Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social