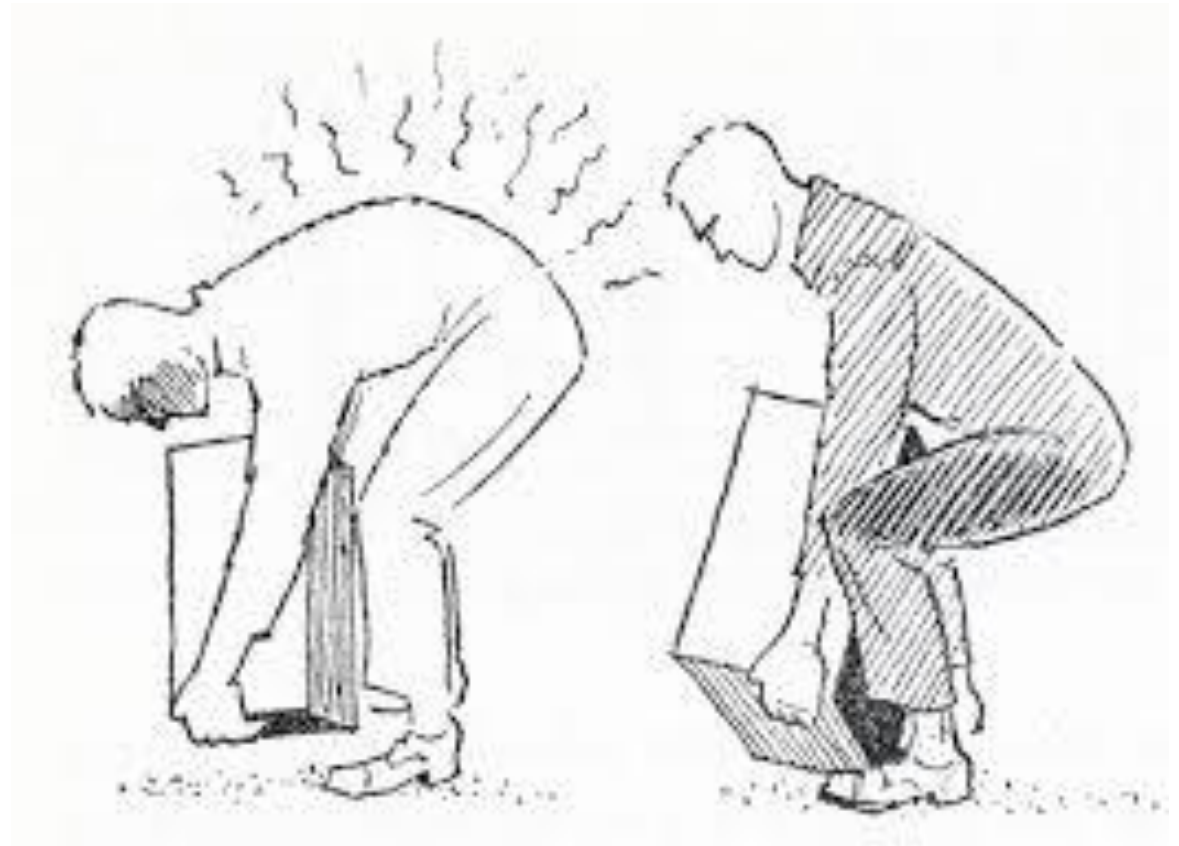


Líkamsbeiting

HJVG1VL06



Af hverju rétt líkamsstaða ?

Álagsverkir

Slit

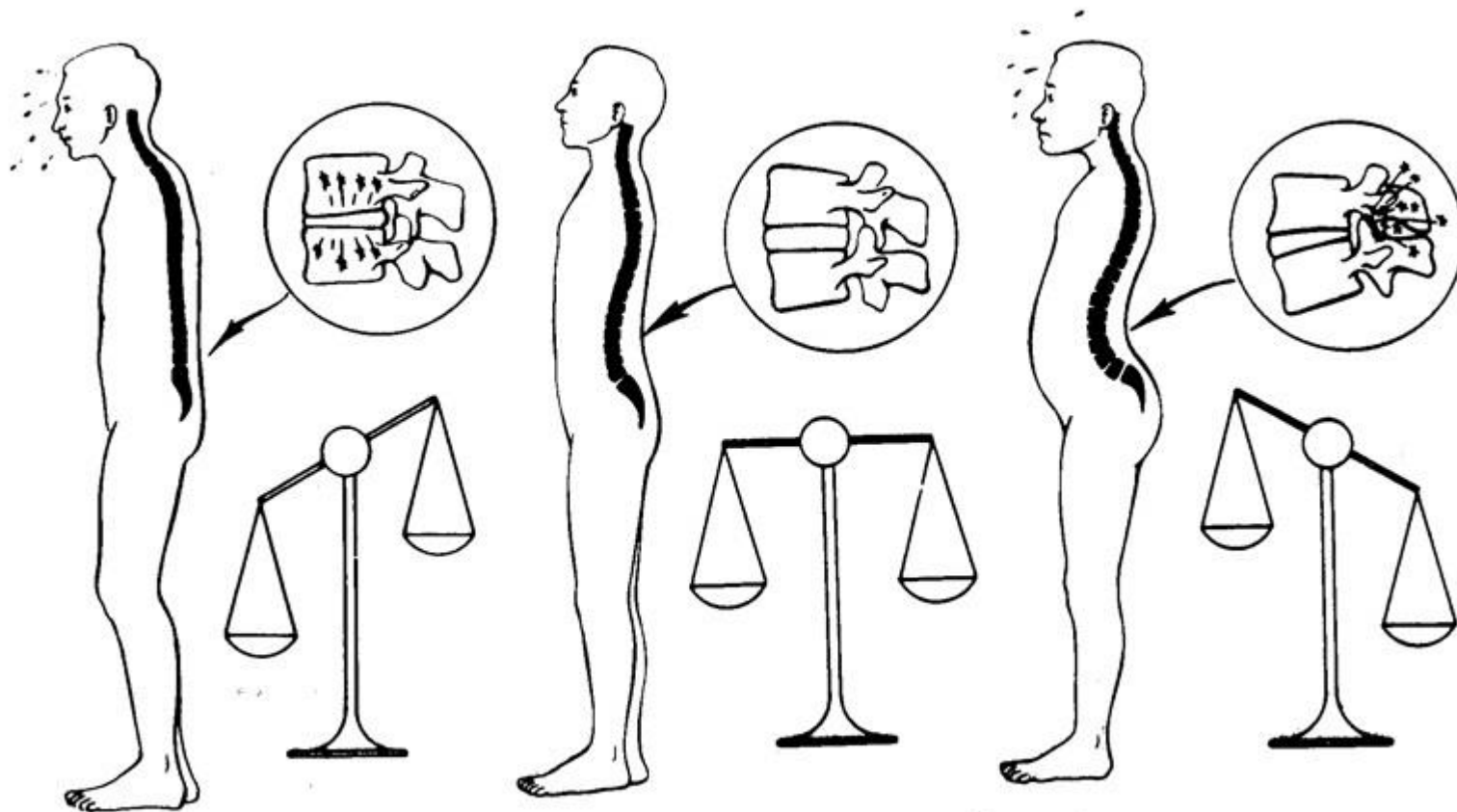
Preyta

Vöðvabólga (endurtekið rangt álag)

Brjós-klos

Brjós-k, sinar, liðbönd

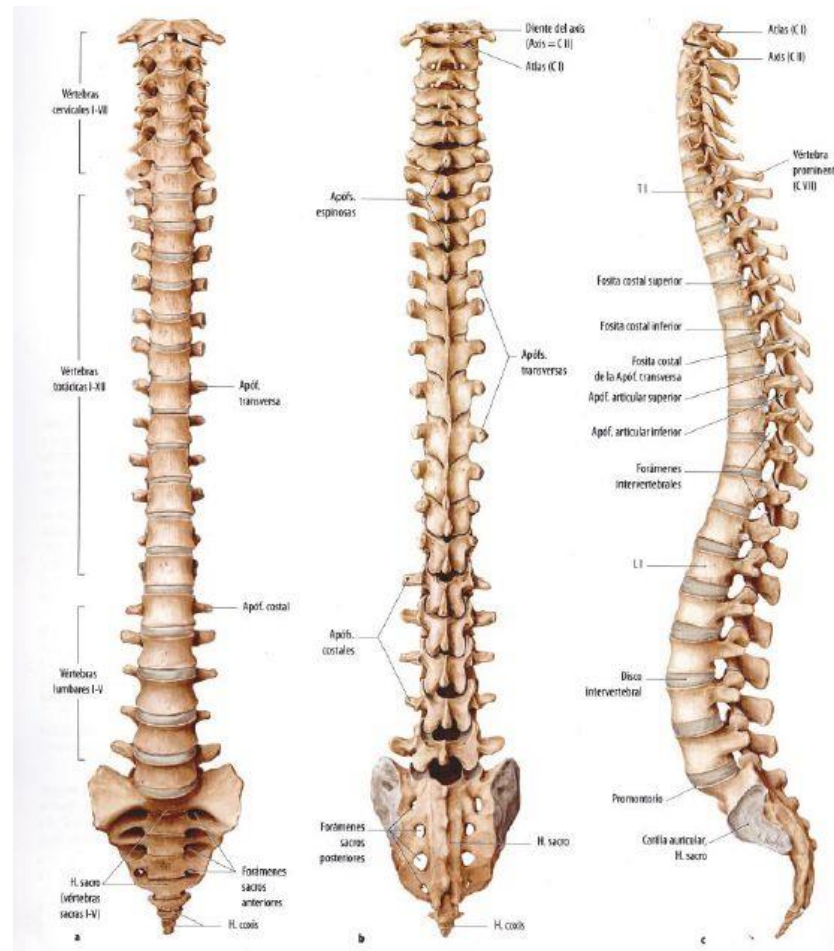
Líkamsstaða





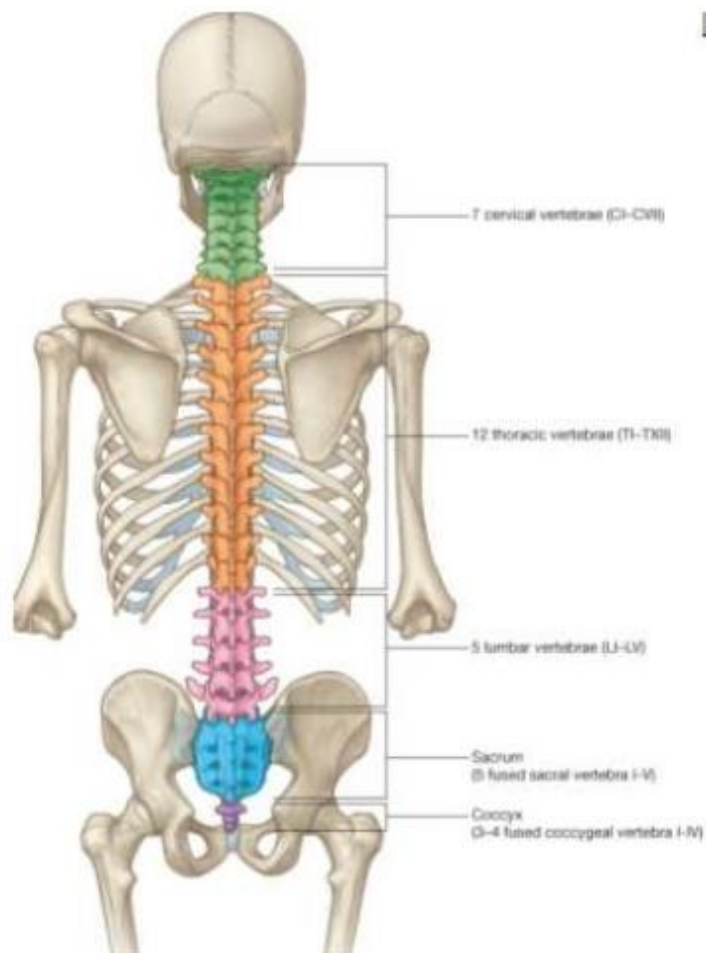
Líkamsstaða

Hryggsúlan



Hryggsúlan

Columna Vertebral



Bakverkir

Bakverkir algengasta
vinnutengdra
álagsmeina í Evrópu

60%-90% fólks í Evrópu
þjáist af bakverkjum
einhvern tímann á
lífsleiðinni. Ekki alltaf
alvarlegt og lagast oftast
af sjálfu sér

Bakverkir - áhættuþættir

- Lélegur aðbúnaður og þrengsli
- Skortur á hjálpartækjum
- Lyfta of þungu
- Líkamsstillingar
- Bakverkir áður
- Að reykja
- Að vera hávaxinn
- Skortur á hreyfingu

Líkamsbeiting – aukin hættta....

—

- þegar lyft er 25 kg eða meira
- Ef byrðin er lengra frá, töluvert aukið á álag á liði og brjósk
- Aukin áhætta með snúinn líkama t.d umönnun

Mikilvæg atriði í líkamsbeitingu

- Hafðu bakið beint og axlir slakar
- Hafðu olnboga sem næst líkama
- Hafðu góðan stuðning undir fætur
- Hafa vinnuhæð þannig að viðkomandi hafi beint bak, s.s. hækka rúm sjúklings
- Nota stóru vöðvahópana eins og læri og rass = beygja hnén
- Nota gangstöðu og gleðstöðu
- Fá skjólstæðing til þess að gera það sem hann getur
- Nota hjálpartæki/aðstoð annarrar manneskju

Forvarnir - Hvernig hugsum við um líkamann?

Hreyfing

Mataræði

Svefn

Hvíld

Streita

Hvað þurfum við að hafa í huga við flutning sjúklings?



- Útskýra hvað er að fara að gerast, spyrja sjúkling
- Samvinna
- Hafa hann nálægt okkur
- Hvernig kem ég fram? Lykt, framkoma, fas
- Virðing



Hvað þurfum við að hafa í huga við flutning sjúklings?

- Hafa pláss í kringum okkur
- Huga að líkamsstöðunni
- Vera búin að undirbúa hjálpartæki, stól
- Vera 2 saman ef sjúklingur er þungur eða hjálpar lítið til

Hvað þurfum við að hafa í huga við flutning sjúklings?

- Hvernig geri ég þetta sem best fyrir sjúkling en þó sem best fyrir mig?
- Notaðu fætur til að færa líkamspunga
- Ná góðu taki og forðast að lyfta með handafli
- Notaðu hjálpartæki



Myndband - spjall

- Hvað finnst ykkur um aðferðir sjúkraliðans?
- https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_324021&feature=iv&src_vid=JxmH3_E2uDo&v=_irfJdCL2Dw