

## FONAMENTS D'INFERMERIA (1700)

### MÒDUL 2. METODOLOGIA DE LES CURES D'INFERMERIA

#### PRÀCTICA: CANVIS POSTURALS (APARTAT 5)

##### Objectius:

- Descriure les posicions que els pacients adopten al llit.
- Identificar els problemes d'alineació en distintes posicions.
- Identificar els dispositius de suport apropiats per mantenir l'alineació correcta.
- Identificar els punts de pressió generats en les distintes posicions.
- Col·locar eficaçment les persones en les distintes posicions que s'inclouen en aquesta pràctica.
- Explicar els motius subjacents als passos de la tècnica.

##### Continguts:

1. Precaucions per a la col·locació dels pacients al llit
2. Col·locació d'una persona en la posició de decúbit lateral
3. Col·locació d'una persona en la posició de decúbit supí
4. Col·locació d'una persona en la posició de decúbit pron
5. Col·locació d'una persona en la posició de Sims
6. Col·locació d'una persona en la posició de Trendelenburg
7. Col·locació d'una persona en la posició de Fowler

#### 1. Precaucions per a la col·locació dels pacients al llit

Quan el pacient no sigui capaç de moure's pel seu compte de manera independent, necessitarà l'ajuda del professional d'infermeria. En col·locar-lo al llit s'ha de tenir cura del següent:

- Que estigui ben alineat i còmode.
- És necessari planejar un esquema sistemàtic de **canvis posturals** de 24 hores, els canvis freqüents de posició són essencials per prevenir l'aparició d'úlceres per decúbit en pacients immobilitzats, s'han de dur a terme cada 2 hores durant tot el dia i la nit.
- S'ha de comprovar que el matalàs sigui ferm i que tingui la gruixa suficient, ja que si és massa prim o està enfonsat podria ajudar al desenvolupament de contractures.
- Cal assegurar-se que el llit tingui **els llençols nets** i sense miques de possibles restes de menjar, ja que els llençols arrugats i humits afavoreixen l'aparició d'úlceres per decúbit, també s'ha de comprovar que la roba del llit no estigui massa estirada i que els peus es puguin moure amb facilitat.
- S'han de col·locar **dispositius de recolzament** (coixins, tovalloles, suports de goma escuma), en zones específiques segons la posició del pacient. S'han d'emprar només els dispositius necessaris per mantenir l'alineació i per prevenir la tensió sobre els músculs i les articulacions del pacient, ja que massa dispositius limitarien la possibilitat de moviment.

## 2. Col·locació d'una persona en la posició de decúbit lateral

Aquesta posició és bona per al descans, ja que ajuda a alleugerir la pressió damunt el sacre i els talons en persones que passen la major part del dia assegudes o enllitades.

El pacient es troba sobre un dels dos costats del cos, l'esquena està recta, els braços flexionats, si el pacient flexiona el maluc i el genoll de la cama que queda damunt i col·loca aquesta davant el seu cos, s'obté una base triangular de recolzament, com més flexionat estigui el maluc i el genoll més estabilitat tindrà.

Aquesta posició s'anomena **decúbit esquerre o dret** segons el costat en què estigui recolzat el pacient al matalàs.

S'empra en tècniques com l'administració d'ènemes, higiene o massatges.

És important recolzar bé el pacient per evitar el següent:

- Una flexió lateral del coll.
- Una rotació interna de la cuixa.
- Una rotació interna de l'espatlla.
- La rotació de la columna.

Per evitar tot això convé tenir en compte una sèrie d'elements clau:

- S'han de col·locar coixins o tovalloles suficients a fi d'alinejar correctament el pacient.
- S'ha de col·locar un coixí davall el cap del pacient de manera que el cap i el coll es trobin alineats amb el tronc.
- S'ha de col·locar un coixí davall el braç superior, la qual cosa evita la rotació interna i també la pressió descendent sobre el tòrax.
- S'han de col·locar dos o tres coixins davall la cama, de manera que l'extremitat superior es trobi en el mateix pla que la superfície del llit i impedeixi la rotació interna del múscul i l'adducció de la cama. Posant un coixí també es prevé la pressió exercida pel pes de la cama superior damunt la inferior.
- És important assegurar-nos que les dues espatlles es trobin alineades en el mateix pla, així com els malucs.

## 3. Col·locació d'una persona en la posició de decúbit supí

El pacient es troba tombat damunt la seva esquena, amb els braços i les cames esteses, en un pla paral·lel al terra.

Se sol emprar en exploracions mèdiques i com a part d'un pla de canvis. Els braços del pacient es poden col·locar damunt coixins o als costats del pacient.

És important recolzar el pacient de manera adequada per prevenir el següent:

- Una hiperextensió del coll.
- Una flexió de la curvatura lumbar.
- Una rotació externa de les cames.
- Una hiperextensió dels genolls.
- Una flexió plantar.

Els elements clau que s'han de tenir en compte són els següents:

- S'han valorar les zones de pressió implicades en la posició dorsal, com són: els talons, el sacre, els colzes, les escàpules i la part posterior del cap.
- Amb l'equip suficient es pot col·locar un coixí davall el cap i les espatlles, això impedirà la hiperextensió del coll, s'ha de procurar no posar-ne massa ja que es podria empitjorar la situació o produir una contractura cervical.
- S'ha de col·locar un coixí davall les cames (davall els genolls), la qual cosa evitarà la hiperextensió dels genolls i farà que els talons quedin enfora del llit. Però s'ha d'evitar la pressió sobre l'espai popliti.
- També cal posar un reposapeus per evitar la flexió plantar.
- Si el pacient es troba inconscient, s'han de posar els avantbraços elevats damunt coixins, si es posassin davall els braços podrien produir flexió de l'espatlla, es poden emprar rotlles de mans, a fi de prevenir contractures dels dits.
- També convé col·locar una tovallola enrotllada o un coixí petit davall la curvatura lumbar, a fi d'impedir la flexió de la columna lumbar.

#### **4. Col·locació d'una persona en la posició de decúbit pron**

En la posició de decúbit pron el pacient es troba recolzat damunt l'abdomen amb el cap girat cap a un costat. Els malucs no estan flexionats. Els braços poden estar estesos al llarg del cos, o flexionats i col·locats devora el cap.

S'empra en pacients postoperats de l'esquena, en operacions de boca o gargamella, a fi d'afavorir el drenatge de la boca i com a part del pla de canvis posturals.

Només pot usar-se quan l'esquena del pacient es trobi completament alineada, i tan sols durant períodes curts de temps i en persones que no pateixin de la columna vertebral.

Els elements clau per al suport d'una persona en posició pron són:

- S'han de valorar les zones de pressió als dits dels peus, als genolls, als genitals, a les mames, a les apòfisis de les espatlles i a les orelles.
- Per evitar l'aparició d'una hiperextensió del coll, de la curvatura lumbar i una flexió plantar, s'ha de recolzar de manera adequada el pacient.
- S'ha de girar el cap del pacient cap a un costat i col·locar un coixí petit davall per alinear-lo amb el tronc. No s'ha de posar un coixí davall les espatlles perquè afavoriria una lordosi lumbar. Convé posar un coixinet davall l'abdomen entre el diafragma i les crestes ilíaques, a fi de prevenir la hiperextensió de la curvatura lumbar, dificultats respiratòries i pressió a les mames en les dones.
- S'ha de col·locar un coixí davall les cames, des de davall els genolls fins després dels turmells, això farà que disminueixi la flexió plantar i elevarà els dits dels peus.
- Si el pacient és portador de sondatge vesical, és recomanable pinçar la sonda per evitar el reflux de l'orina.

#### **5. Col·locació d'una persona en la posició de Sims**

En la posició de Sims o de semipron, el pacient es troba en una posició intermèdia entre el decúbit pron i el lateral. En la posició de Sims el braç inferior se situa darrere el malalt, i el braç superior es flexiona per l'espatlla i el colze, les cames es flexionen per davant el pacient, la cama superior sempre es flexiona més, tant en el maluc com en el genoll.

Aquesta postura se sol emprar en pacients inconscients, per evitar una broncoaspiració, i també per facilitar algunes tècniques d'infermeria com l'administració d'ènemes.

És molt important recolzar bé el malalt per prevenir el següent:

- Una flexió lateral del coll, llevat que sigui indicat el drenatge de la boca.
- Una alteració de la circulació del braç situat darrere el cos.
- Una rotació interna i una adducció del maluc, i lordosi lumbar.
- La rotació de la columna vertebral.

Els elements clau per col·locar una persona en la posició de Sims són:

- S'ha de col·locar bé el braç inferior per tal que la circulació no s'alteri, si interessa fer un drenatge de la boca no s'ha de col·locar cap coixí davall el cap.
- L'espatlla superior s'ha de col·locar lleugerament separada del cos amb el colze una mica flexionat, convé posar un coixí a l'espai que hi ha entre l'abdomen, el braç superior i el llit.
- S'ha de comprovar que les dues espatlles es trobin alineades i en el mateix pla que els malucs, a fi d'evitar la rotació de la columna.
- S'ha de col·locar un dispositiu de recolzament contra el peu inferior, per prevenir la caiguda.
- S'han de valorar les zones de pressió específicament implicades en la posició de Sims: el lateral del crani, l'apòfisi acromial de la clavícula inferior, l'espina ilíaca anteroposterior inferior, el trocànter major del fèmur inferior, la cara lateral del genoll, la cara medial del genoll, el mal·lèol lateral del turmell, la cara medial del colze.

## 6. Col·locació d'una persona en la posició de Trendelenburg

El pacient es troba tombat amb el cap més baix que els peus.

S'empra, principalment, per al tractament quirúrgic dels òrgans pèlvics, en acubaments o en altres situacions que requereixen un bon aportament sanguini.

## 7. Col·locació d'una persona en la posició de Fowler

És una postura al llit, en el qual el pacient es troba semiassegut, amb els genolls lleugerament flexionats, el respall del llit, quan es troba en aquesta posició, forma un angle de 45 graus, és a dir, el cap i l'espatlla s'aixequen de 45 a 90 graus si es troba en una posició alta.

És indicada en malalts amb dificultats respiratòries i amb problemes cardíacs, per facilitar activitats com menjar o llegir al llit, etc.

S'ha de col·locar el pacient de manera adequada a fi d'evitar el següent:

- Una hiperextensió o flexió del coll.
- Una flexió dels canells.
- Una hiperextensió dels genolls.
- Una rotació externa del maluc.
- Una flexió plantar.
- S'han de valorar les zones de pressió implicades en aquesta posició com són: els talons, l'apòfisi espinosa, les escàpules i el sacre.

Els elements clau per al suport d'una persona en la posició de Fowler són:

- Abans d'aixecar el llit, s'han de flexionar els genolls, això evitarà que el pacient es desplaci cap a baix quan s'aixequi la capçalera.
- S'ha de posar un coixí petit davall la regió lumbar, la qual cosa afavorirà la curvatura lumbar natural.
- S'ha de col·locar un coixí petit darrere el cap del malalt, no ha de ser massa gruixat perquè podria produir una contractura cervical.
- S'han de col·locar un o dos coixins entre les cames, per darrere els genolls, que proporcionaran una base de recolzament àmplia, es previndrà la hiperextensió dels genolls i disminuirà la pressió damunt els turmells.
- Per evitar la flexió plantar s'han de recolzar els peus damunt un reposapeus, que protegirà els dits dels peus de la pressió de la roba del llit.