

La manipulación manual de cargas y más concretamente, la movilización de enfermos, es un riesgo muy presente en nuestro mercado laboral. Afecta fundamentalmente a trabajadores sanitarios en centros de hospitalización, de día y atención domiciliaria, donde, por las características del trabajo, prima el bienestar y confort del paciente enfermo.

Cuidado de la espalda en la movilización de enfermos



Cristina Yuste
DUE (Diplomada Universitaria en Enfermería)
SPMAZ



Sergio Hijazo
DUE (Diplomado Universitario en Enfermería)
SPMAZ

El dolor de espalda, según una encuesta del INSHT en el año 1997, es una de las patologías de origen laboral más frecuente (30%), además alrededor de un 70% de los trabajadores encuestados manifiestan tener alguna dolencia músculo-esquelética, que relacionan con la carga física en el trabajo.

En primer lugar queremos hacer reflexionar al trabajador sobre su forma de actuar, y en segundo, ayudar al trabajador a implicarse y modificar ciertas conductas, incluso hábitos de vida, con la dificultad que ello conlleva.

Vamos a intentar ver el dolor de espalda como un mecanismo de defensa corporal, como un mensaje de alerta de nuestro cuerpo, de que algo no funciona como es debido y que debemos actuar en consecuencia.

Debemos tener en cuenta, que un alto porcentaje de casos de dolor de espalda (70%) son de origen muscular, mejoran en los 3 primeros meses y son

más fáciles de prevenir manteniendo una buena higiene postural y unos hábitos saludables, que expondremos más adelante.

Para poder cuidar nuestra espalda, lo primero que tenemos que hacer es conocerla y saber cómo funciona, a continuación expondremos un breve recuerdo anatómico:

Anatomía y fisiología de la espalda

La columna vertebral es el eje de nuestro cuerpo, está formada por 24 vértebras articuladas junto con el sacro y el coxis. Su correcta alineación frontal, así como las curvaturas que presenta de perfil, nos permiten, no solo estar en bipedestación sino que facilitan la locomoción, con el menor consumo energético.

Cada vértebra está formada por el cuerpo vertebral, que soporta la mayor

parte del peso que recibe la vértebra, y el arco vertebral, que soporta una mínima parte de este peso.

Al apilarse una vértebra sobre otra, da lugar a un tubo hueco por donde discurre la médula espinal, desde la base del cráneo hasta la zona lumbar, a ambos lados de la vértebra van saliendo los distintos nervios.

Entre vértebra y vértebra, se encuentra el disco intervertebral, una estructura cartilaginosa, cuyo núcleo debe estar situado en el centro del disco para el correcto funcionamiento vertebral.

Si la columna no está bloqueada y perfectamente alineada, el peso no se reparte bien en el disco, puede llegar a fisurarse y en el peor de los casos puede quedar pellizcado formando así una hernia de disco.

No todas las hernias de disco dan sintomatología, solo cuando afectan a alguna raíz nerviosa aparecen síntomas, que dependerán del nervio afectado.

Sujetando la columna vertebral, se encuentran los músculos. En la espalda predominan los músculos tónicos, encargados de mantener la postura erguida y que por sobrecarga, tienden a acortarse y contracturarse, por lo que es recomendable devolverlos a su posición diariamente con sencillos ejercicios de estiramiento que posteriormente detallaremos.

Por el contrario, en los miembros superiores e inferiores, predominan los músculos fásicos, encargados del movimiento, que tienden a atrofiarse si no se ejercitan, por lo que hay que potenciarlos. Es recomendable realizar algún tipo de ejercicio físico para mantener un buen tono muscular, ya que para un trabajador con bajo tono muscular, un simple estornudo puede suponer un sobreesfuerzo.

Una vez que conocemos nuestra espalda vamos a ver cómo funciona. Nuestra columna sirve de soporte de la balanza, por un lado tenemos el peso de la parte delantera de nuestro cuerpo, más la carga que podemos soportar, y por otro el contrapeso que nuestra musculatura paravertebral debe realizar para compensar ese exceso de carga.

Cuanto mayor es el peso que soportamos por delante de la columna, mayor es el contrapeso que debemos realizar en la zona lumbar, y mayor la presión que sufre nuestra columna vertebral. Si aproximamos una carga a nuestro centro de gravedad, el contrapeso a realizar es muchísimo menor, además, si flexionamos las piernas y mantenemos la espalda recta, la fuerza de levantamiento la realizaremos con las piernas, cuya musculatura, está mejor preparada para realizar este movimiento.

Para poder aprovechar la fuerza de las piernas, mantener y cuidar una espalda sana, vamos a dar una serie de normas de **higiene postural**, que intentaremos aplicar en nuestro trabajo diario. Al principio, costará más tiempo, hasta que por repetición, consigamos automatizar estas conductas.

Higiene postural en la manipulación de cargas

- ✓ Mantener la espalda recta, bloquear la columna contrayendo la musculatura lumbar, abdominal y pélvica para formar una especie de "faja lumbar" con nuestros músculos.
- ✓ Flexionar las piernas para que sean

Alrededor de un 70% de los trabajadores encuestados manifiestan tener alguna dolencia músculo-esquelética

ellas las que ejecuten el movimiento.

- ✓ Aumentar la base de sustentación para no perder el equilibrio.
- ✓ Mantener los brazos pegados al cuerpo.
- ✓ Asegurar la sujeción de la carga.
- ✓ Aprovechar el peso de nuestro cuerpo para producir desplazamientos.

Si aplicamos estas normas higiénicas junto con un correcto agarre del paciente vamos a conseguir los distintos tipos de movilización que a continuación vamos a detallar.

Movilizaciones

✓ Posición de banqueta: Es el punto de partida de cada movilización:

- La espalda recta haciendo la "faja lumbar".
- Flexionamos las rodillas separando los pies para mantener el equilibrio.
- Mantenemos los brazos pegados al cuerpo.

✓ Aproximación del paciente al borde de la cama.

- Tumbado: Partiendo de la posición de banqueta, movilizaremos al paciente en 3 pasos:

- La cintura escapular, colocando una mano entre los omóplatos y la otra en el hombro del paciente, con los brazos pegados al cuerpo, nos dejaremos caer para atrás aprovechando el peso de nuestro cuerpo.
- La cintura pélvica, sujetando de las crestas ilíacas, con los brazos pegados al cuerpo, repetimos el ejercicio.
- Las piernas, colocamos la pierna del paciente más cercana a nosotros por encima de la otra, sujetamos y repetimos el ejercicio.

✓ Giro: Con el paciente en la posición del ejercicio anterior, nos colocamos centrados en la camilla, sujetamos con una mano entre las escápulas y con

la otra entre las rodillas cruzadas del paciente. Con los brazos pegados al cuerpo, flexionamos las piernas y al levantar las piernas abrimos los brazos a modo de palanca.

✓ Sentar en la cama: Levantamos la parte frontal de la camilla unos 45°, con el paciente en el borde de la cama nos colocamos en posición de banqueta, sujetamos de entre los omóplatos y la rodilla, ponemos nuestro peso en la pierna más cercana al paciente, a un mismo tiempo, cambiamos el peso de una pierna a la otra, el paciente pivotará y se incorporará de la cama.

✓ Levantar de la cama: Con el paciente apoyado en la cama, aproximamos la silla todo lo posible a la camilla, en posición de banqueta entrelazamos su pierna más cercana a la silla y la nuestra, sujetamos de la cintura del pijama, levantamos, siempre flexionando nuestras piernas, giramos los pies y dejamos caer en la silla.

✓ Centrar al paciente en la silla: Para evitar que el paciente caiga, colocamos las piernas pegadas a la silla, nos ponemos detrás del paciente, le cruzamos los brazos, y le sujetamos por las manos metiendo nuestras manos por debajo de la axila, inclinamos el paciente hacia delante a la par que flexionamos nuestras piernas, al levantar hacemos palanca con los brazos y traemos su cadera hacia el respaldo de la silla.

✓ Levantar de la silla a la cama: Es el mismo ejercicio que para levantar de la cama, entrelazando nuestra rodilla con la del paciente y realizar el giro contrario.

✓ Sentar en la cama: Partiendo de la posición del ejercicio anterior, nos colocamos en posición de banqueta sujetando al paciente de la cintura del pijama. Lo descentramos echando el peso de su cuerpo a un lado sujetando la pierna para que no caiga.

Empujamos la cadera libre hacia dentro de la cama y repetimos el ejercicio hacia el lado contrario hasta que quede sentado en la cama.

✓ Tumbarse en la cama: Partiendo de la posición anterior, al igual que para levantarlo, sujetamos de los omóplatos y piernas entrelazadas, pero ponemos el peso de nuestro cuerpo en la otra pierna para invertir el movimiento.

Todas estas movilizaciones nos permitirán manejar a los enfermos de una manera adecuada –independientemente de la posición en la que se encuentren– prevaleciendo el confort del paciente, pero teniendo muy en

cuenta el cuidado de la espalda de los trabajadores sanitarios.

Por ello y para finalizar, estos trabajadores, además de tener una buena higiene postural, tanto en casa como en el trabajo, deberían realizar a diario ejercicios de estiramiento para relajar la musculatura y evitar así la sobrecarga muscular.

La técnica del estiramiento es sencilla, debe ser **lenta**, **gradual** y **mantenida**, cuando comenzamos a notar que el músculo tira, debemos mantener el

movimiento, sin forzar ni hacer rebotes, porque podríamos dañar la fibra muscular. Además debemos mantener la respiración libremente.

Con los estiramientos conseguimos, por una parte una buena relajación muscular, y por otra, una mejor lubricación en las articulaciones.

A continuación mostraremos unos sencillos ejercicios de estiramiento muscular, que si los realizamos a diario, nos ayudarán a tener una espalda sana.

Estiramientos

Ejercicio 1

- ✓ Sentado sobre los talones, también con la espalda recta.
- ✓ Flexionamos la cintura con los brazos estirados.
- ✓ Avanzamos con las manos hasta conseguir la máxima extensión.
- ✓ Mantenemos la posición unos 15 “ y soltamos.



Ejercicio 2

- ✓ Nos colocamos sobre la camilla con la espalda recta y flexionamos las piernas.
- ✓ Sujetamos con las manos los tobillos a la par que estiramos despacio las piernas. Siempre con la **ESPALDA RECTA**.
- ✓ Mantenemos la posición unos 15 “ y soltamos.



Ejercicio 3

- ✓ Sentado sobre la camilla con la espalda recta y las piernas en ángulo recto.
- ✓ Flexionamos una rodilla con un pie apoyado en la otra rodilla.
- ✓ Manteniendo la espalda recta intentamos alcanzar el pie más alejado.
- ✓ Mantenemos unos segundos y soltamos.
- ✓ Repetimos el ejercicio con la otra pierna.



Ejercicio 4

- ✓ A cuatro patas sobre la camilla, aumentamos la curvatura lordótica al máximo.
- ✓ Desde esta posición aumentamos progresivamente la cifosis hasta notar el estiramiento.
- ✓ Mantenemos la posición unos segundos y soltamos.



Ejercicio 5

- ✓ Tumbado boca arriba con la espalda completamente apoyada y las piernas flexionadas.
- ✓ Sujetamos una rodilla con ambas manos y la acercamos progresivamente al pectoral.
- ✓ Mantenemos unos segundos y soltamos.
- ✓ Repetimos el ejercicio con la otra pierna.



Ejercicio 6

- ✓ Tumbado boca arriba, espalda apoyada en el respaldo y las piernas flexionadas, ponemos un tobillo apoyado en la rodilla contraria.
- ✓ Sujetamos la rodilla y la aproximamos al pectoral.
- ✓ Mantenemos unos segundos y soltamos.
- ✓ Repetimos el ejercicio con la otra pierna.



Ejercicio 7

- ✓ Tumbado boca arriba con las piernas estiradas.
- ✓ Tomamos una rodilla con la mano contraria y la traemos hacia el lateral contrario a la pierna sin despegar los hombros de la camilla.
- ✓ Mantenemos unos segundos y soltamos.
- ✓ Repetimos el ejercicio con la otra pierna.



Ejercicio 8

- ✓ De pie o sentado, sujetamos con una mano el codo del brazo opuesto y presionamos haciendo descender la mano entre las escápulas.
- ✓ Mantenemos unos segundos y soltamos.
- ✓ Repetimos el ejercicio con la otra mano.



Ejercicio 9

- ✓ De pie o sentado, sujetamos la cabeza con ambas manos, mirando al frente.
- ✓ Bajamos los codos progresivamente.
- ✓ Mantenemos unos segundos y soltamos.



Ejercicio 10

- ✓ De pie frente a la espaldera, elevamos un pie manteniendo la espalda recta.
- ✓ Intentamos alcanzar con la mano el pie elevado **sin flexionar la espalda**.
- ✓ Mantenemos unos segundos y soltamos.
- ✓ Repetimos el ejercicio con la otra pierna.



Ejercicio 11

- ✓ De pie frente a la espaldera, nos sujetamos a ella con una mano.
- ✓ Tomamos con la otra mano un pie y lo aproximamos progresivamente hasta el glúteo sin separar ambas rodillas.
- ✓ Mantenemos unos segundos y soltamos.
- ✓ Repetimos el ejercicio con la otra pierna.



Para completar la relajación muscular, podemos utilizar técnicas sencillas como el método de **relajación muscular de Jacobson**, que consiste en centrar nuestra atención en los distintos grupos musculares, primero tensamos al máximo para después relajar al

máximo, siempre en un ambiente de poca luz, sin ruido y con música relajante, siguiendo el orden establecido:

- ✓ Mano-antebrazo.
- ✓ Cara.
- ✓ Cuello.

- ✓ Pecho-hombro-espalda.
- ✓ Abdomen.
- ✓ Piernas y pies.

En definitiva aprender a mantener la columna vertebral en las mejores condiciones posibles puede evitar gran parte de las patologías frecuentes y costosas en los trabajadores sanitarios. ▲

La Sociedad de Prevención MAZ es miembro de la Asociación de Sociedades de Prevención de las Mutuas de Accidentes de Trabajo (ASPREM).

Un alto porcentaje de casos de dolor de espalda (70%) son de origen muscular

Opina sobre este artículo en la web www.riesgolaboral.org