



USC

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Alma Azucena Claudio González

Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermería III

Nombre del profesor: María Del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

Comitan de Domínguez a 08 de julio del 2022

Mécanica Corporal

* Estudia el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos, y se conceptualiza como la disciplina que trata del funcionamiento correcto y armónico del aparato musculoesquelético en coordinación con el sistema nervioso.



- * Objetivos
 - Disminuir el gasto de energía muscular
 - Mantener una actitud funcional y nerviosa.
 - Prevenir complicaciones musculoesqueléticas

- * Alineación corporal
 - * La alineación corporal es determinante en toda actividad funcional tanto del personal de salud como del paciente a su cuidado, para evitar lesiones neuromusculoesqueléticas
 - * Objetivos de las posiciones son:
 - Mantener el funcionamiento corporal en equilibrio de los sistemas circulatorio, respiratorio, urinario y musculoesquelético.
 - Contribuir a la exploración física.
 - Favorecer el estado anímico del individuo.
 - * Posiciones básicas:
 - Posición erguida o anatómica
 - Posición sedente
 - Posición yacente o en decúbito.

- * Masajes y ejercicios
 - Además de la estimulación neuromusculoesquelética debe considerarse un plan de acondicionamiento cuando el paciente presenta limitaciones físicas. Este plan debe integrar acciones de atención básicas, prácticas de masaje, ejercicios, movilización y transferencia. Los ejercicios aplicados de forma adecuada y progresiva mejoran la circulación sanguínea, linfática, fuerza y elasticidad muscular; así también propicia el aumento de la densidad ósea.



Variaciones de las posiciones de alineación corporal.

- 1 Posición erguida o anatómica
- 2 Sedente
 - Sedente • Fowler • Semifowler
- 3 Yacente o en decúbito dorsal o supina
 - Dorsal con piernas elevadas.
- 3 Yacente o decúbito dorsal o supina
 - Dorsosacra • Ginecológica o litotómica • Rossier • Trendelenburg
- 4 Decúbito ventral o prona.
 - Decúbito ventral o prona, • Genupectoral o de Bozeman
 - Genucubital. • De Kraske o navaja sevillana.
- 5 Decúbito lateral
 - Decúbito lateral • De Sims.

- La valoración de la movilidad del paciente se centra en la amplitud de movimientos, marcha, ejercicio y tolerancia a la actividad física así como alineamiento corporal

Movilización y transferencia

Técnicas para la movilización del paciente

- Acercamiento del paciente al borde de la cama.
- Movilización a posición de decúbito lateral.
- Movilización del paciente a posición sedente.
- Movilización hacia la cabecera de la cama.
- Transferencia del paciente de su cama a la silla de ruedas.
- Transferencia de la silla de ruedas a su cama.
- Transferencia de la cama al carro-camilla.
- Dispositivo de apoyo y seguridad.

Bibliografía

Gómez, E. R. (2015). *Fundamentos de Enfermería* (Segunda Edición ed.). El Manual Moderno.
Recuperado el 04 de 07 de 2022