



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: ROSIBETH PEREZ LOPEZ

Nombre del tema: MECANICA CORPORAL

Parcial :I

Nombre de la Materia: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

Nombre del profesor: ALFONZO VELAZQUEZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: I

MECANICA CORPORAL

Definicion

Estudia el equilibrio y movimiento de los cuerpos ,aplicado a los seres humanos que trata del funcionamiento correcto y armonico del aparato musculo esquelético en cordinacion con el sistema nervioso

ELEMENTOS BASICOS

alineacion corporal,postura,es la organizacion geometrica de las partes del cuerpo relacionadas entre si , Equilibrio ,estabilidad ,es un estado de nivelacion entre fuerzas opuestas qe se compensan y anulan mutuamente para conseguir una estabilidad

NORMAS FNDAMENTALES

- 1.-CONTRAER LOS MUSCULOS ABDOMINALES PARA ESTABILISAR LA PELVIS
- 2.-SUJETAR O TRASLADAR LOS OBJETOS MANTENIENDOLOS PROXIMOS AL CUERPO PARA HACERCAR LOS CENTROS DE GRAVEDAD.
- 3.-DESLIZAR O EMPUJAR REQUIERE MENOS EXFUERZO QUE LEVANTAR .
- 4.-GIRAR EL TRONCO DIFICULTAR LA MOVILISACION .ESTO ES MANTENER UN ALINIAMIENTO ADECUADO .

PRINCIPIOS:

- 1.- ESPALDA RECTA
- 2.-PIERNAS FLEXIONADAS
- 3.-CARGA CERCA DEL CUERPO
- 4.-TRESAS CONCISTENTES
- 5.- PIES SEPARADOS (UN PIE EN DIRECCION DEL MOVIMIENTO)
- 6.-CONTRA PESO DEL CUERPO
- 7.-UTILIZACION DE APOYO.

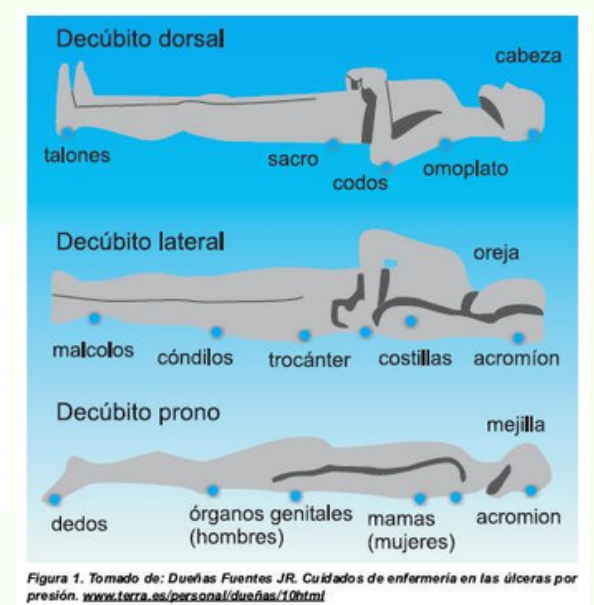
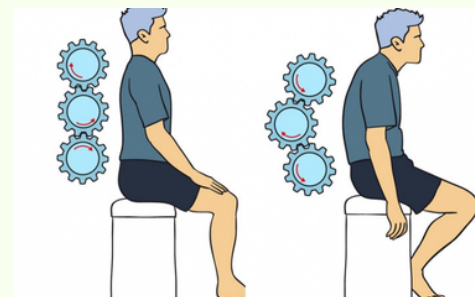
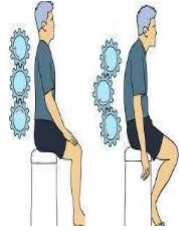


Figura 1. Tomado de: Dávalos Fuentes -JR. Cuidado de enfermería en las úlceras por presión. www.terra.es/personal/davalos/10.htm



Cómo levantar objetos de forma segura



LA MECANICA CORPORAL IMPLICA TRES ELEMENTOS BASICOS

Alineación corporal (postura), “cuando el cuerpo está bien alineado, se mantiene el equilibrio sin tensiones innecesarias en articulaciones, músculos, tendones o ligamentos”. Equilibrio (estabilidad) “Es el resultado de una alineación adecuada”. Movimiento corporal coordinado “implica el funcionamiento integrado de los sistemas

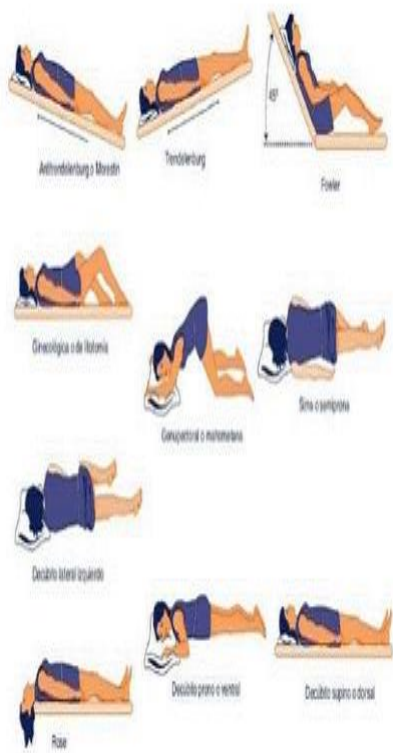


Mecánica Corporal

Los músculos tienden a funcionar en grupos, más bien que individualmente. Los grandes músculos se fatigan menos que los pequeños. El movimiento activo produce contracción de músculos. Los músculos se encuentran siempre en ligera contracción



Las posiciones anatómicas más comunes son:



- Decúbito supino (o decúbito dorsal) ..
- Decúbito lateral. ...
- PLS o posición lateral de seguridad. .
- Decúbito prono (decúbito ventral) ...
- Semifowler. ...
- Fowler. ...
- Fowler alta. ...
- Trendelenburg.

