

腰痛にならない介助のポイント

自分が楽な介助は患者も楽

- 事前に準備をする
- 本人の能力を利用する(初回は評価してから)
- 支持基底面と重心を考える
- 位置エネルギー(重力)を利用する
- 摩擦を減らす
- 分割払い
- 柵に寄りかかって支点をつくる
- 背骨が曲がっているときは両手で持ち上げない
- 両手で持ち上げるときはパワーポジションでおこなう
- 「離れる」、「ねじる」介助× 「引く」介助○
- トランスファー 3点支持＋膝ロック
- 道具を使う