

*Перевод выполнил Максим Иванов  
Редактировала Юлия Демьянцева*



# **Держим спину прямо!**

*Как безопасно переносить ребёнка, не  
наноса вред себе*

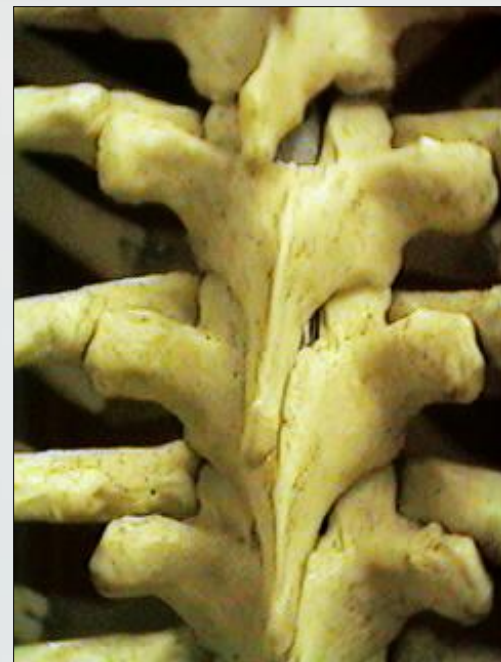
# Спина — дело сложное

- Позвоночник состоит из 5 отделов:
  - Шейный (верхний)
  - Грудной (средний)
  - Поясничной (нижний)
  - Крестец (ещё ниже)
  - Копчик

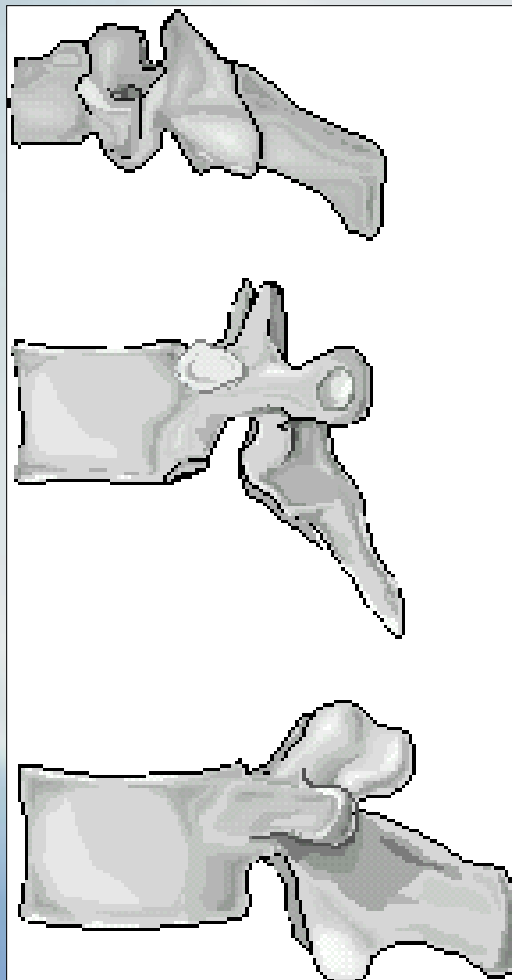


# Кости

- Кости позвоночника называются позвонками.
- В каждом отделе позвоночника у позвонков своя форма.
- Благодаря особенностям форм разделы позвоночника могут двигаться по-разному.



Шейный



Грудной

Поясничной

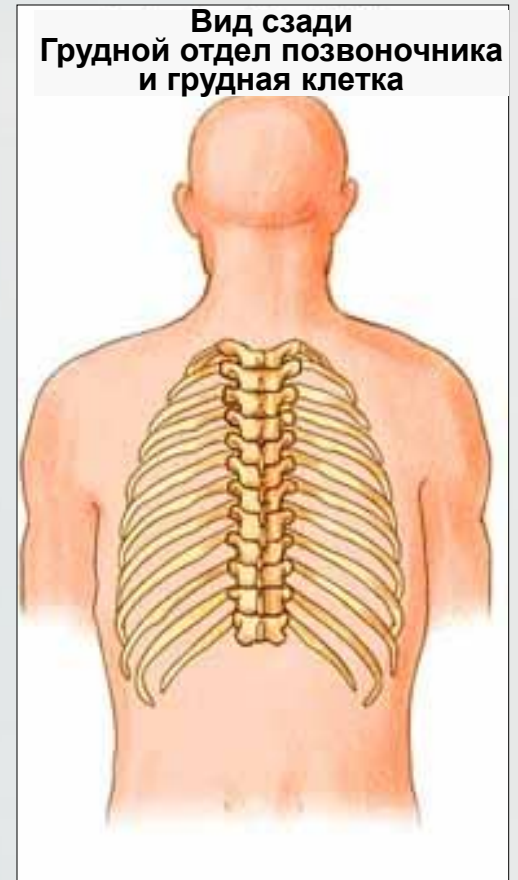
# Движение: шейный отдел ПОЗВОНОЧНИКА

- Шейный отдел позвоночника наиболее подвижен.
- Он может сильно сгибаться, разгибаться и вращаться.



# Движение в грудном отделе позвоночника

- Основной тип движения в грудном отделе позвоночника — вращение; способность к сгибанию и разгибанию мала .
- Подвижность в грудном отделе ограничена из-за прикрепления рёбер.



# Движение в поясничном отделе позвоночника

- Поясничный отдел позвоночника наименее подвижен.
- Поясничный отдел может лишь немного сгибаться, разгибаться и вращаться.



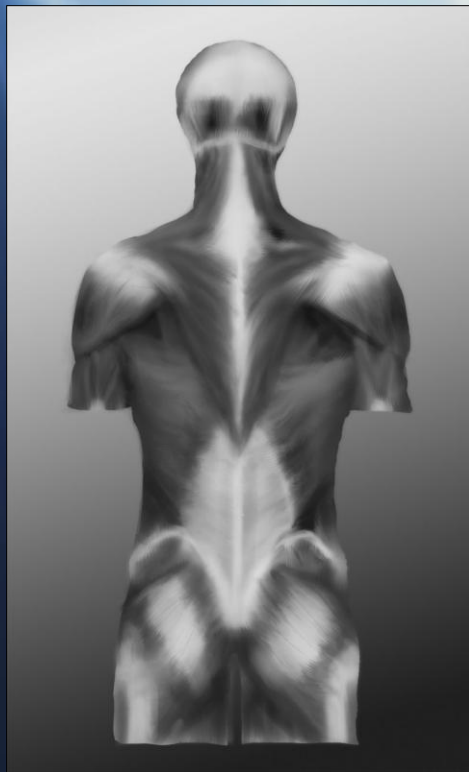
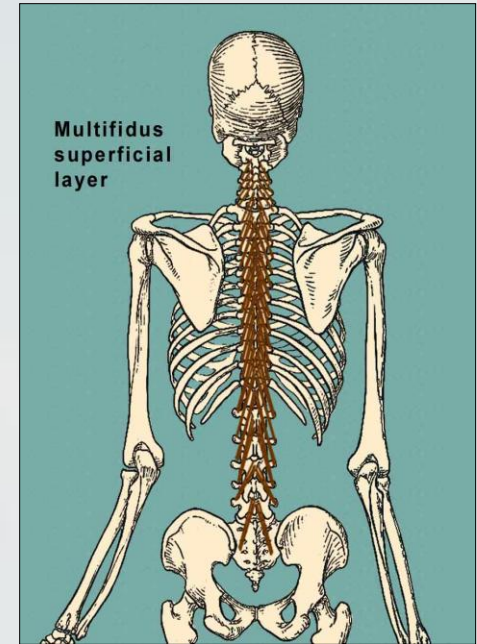
# Мышцы спины

В спине есть разные мышцы — от очень маленьких до очень больших.





Маленькие мышцы в основном используются для сохранения **СТАБИЛЬНОГО** положения позвоночника.



Крупные мышцы используются в основном для **ДВИЖЕНИЯ** позвоночника.

# Диски нужны не только для записи!

- Между каждой парой позвонков есть мягкий диск.
- Этот диск помогает поглощать нагрузки на позвоночник.



# Перемещение и переноска: *В чём разница?*

- **Перемещение** — это процесс, в котором нуждающемуся в помощи помогают переместиться с одной поверхности на другую.
- Это *ДИНАМИЧЕСКОЕ* взаимодействие между нуждающимся в помощи и помощником.
- Нуждающийся в помощи способен поддерживать вес как минимум одной ногой или обеими руками.

- **Переноска** используется для перемещения всего веса нуждающегося в помощи с одной поверхности на другую.
- Нуждающийся в помощи физически неспособен поддерживать вес или умственно неспособен помочь в перемещении.
- Важно учитывать силу помощника и вес нуждающегося в помощи.

# Общие рекомендации по переноске

- Продумайте действия и подготовьтесь к ним, прежде чем приступить к выполнению
- Приблизьтесь к ребёнку, которого нужно перенести
- Используйте крупные мышцы рук, ног и туловища, чтобы осуществить перемещение, и сохраняйте нормальное положение поясницы в ходе всего процесса

# Рекомендации по переноске (продолжение)

- Если в переноске участвуют двое или более человек, объясните всем, когда и как они должны помогать
- Избегайте одновременных наклонов и вращения туловища
- Не осуществляйте переноску непосредственно после длительного сидения, лежания или бездействия. Сначала разомните нижнюю часть спины, руки и ноги

Рекомендации по переноске адаптированы из: Пирсон, Ф. и С. Фэйрчайлд (2002). «Принципы и приёмы ухода за пациентами». 3-е изд. Филадельфия: Saunders, стр. 69 (*Pierson, F. and S. Fairchild. (2002) Principles & Techniques of Patient Care*)

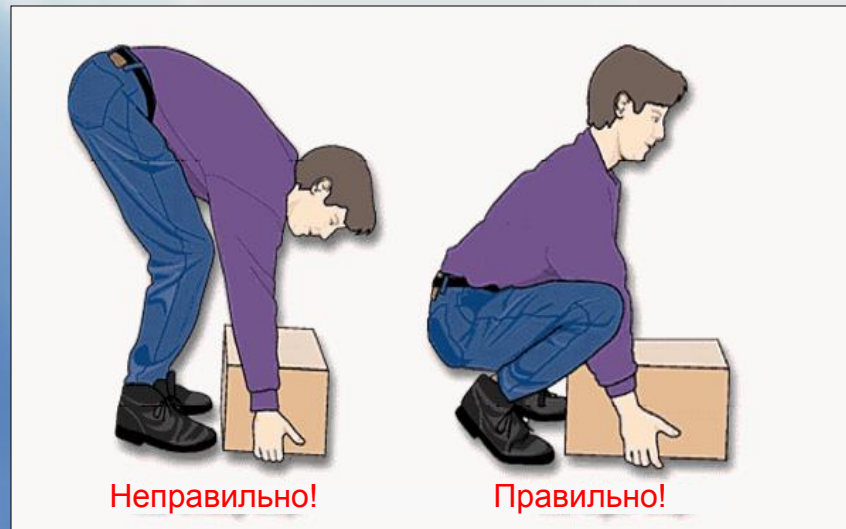
# Некоторые правила перемещения и переноски

## ▪ ВАЖНО:

- Очистите поверхность для перемещения от посторонних предметов
- При завершении перемещения или переноски зафиксируйте тормоза кресла-коляски
- Расстегните ремни безопасности и крепления
- Переносите ребёнка, держа его за талию или за скрещенные руки
- Объясните ребёнку, что Вы собираетесь делать

# Как двигаться при совершении подъема:

- Расставьте ноги, чтобы увеличить площадь опоры
- Согните ноги в коленях и присядьте
- Держите спину прямо
- Сначала завершите подъём, затем повернитесь



# ВНИМАНИЕ!

- Не совершайте перемещение в обуви со скользкой подошвой или высоким каблуком
- Не наклоняйтесь вперёд, держа колени прямыми
- Не расслабляйте спину и не давайте ей согнуться
- Не поднимайте ребёнка за руки
- Не поворачивайте туловище при подъёме



## **Помните!**

При перемещении ребёнка  
Ваша безопасность тоже важна!



# Советы по перемещению детей на креслах-колясках

- При перемещении с кресла-коляски на другую поверхность поставьте кресло под углом  $45^\circ$  к поверхности, на которую будете перемещать ребёнка
- Всегда включайте тормоза
- Снимите подставку под ноги или подлокотники, если они мешают перемещению
- Давайте Вашему ребёнку помогать, насколько это возможно... Это снизит нагрузку на Вашу спину и поможет повысить самостоятельность и уверенность ребёнка



# Распространённые виды перемещения детей

- Из сидячего положения на полу в стоячее
- Подъём с помощью кресла (из кресла-коляски в стоячее положение)



# Из сидячего положения на полу в стоячее

- Ребенок сидит на полу с согнутыми коленями и скрещенными руками
- Протяните руки под мышки и возьмите ребенка за скрещенные руки
- Встаньте как можно ближе к ребёнку
- На счёт «три» поднимите его вертикально вверх и приведите в стоячее положение
- Затем Вы можете либо помочь ребёнку идти, либо поместить его на другую поверхность (кресло-коляска/кровать/стул)

# Подъём с помощью кресла

- Поместите кресло-коляску как можно ближе к поверхности, на которую планируется переместить ребёнка, под углом  $45^\circ$
- Зафиксируйте тормоза!
- Снимите ноги с подставки
- Помогите ребёнку сдвинуться в кресле вперёд, перенося вес на одну сторону и двигая вперёд другую
- Поставьте ноги ребёнка на землю
- Возьмите ребенка под мышки
- Согните ноги в коленях, чтобы как можно сильнее приблизиться к ребёнку, и держите спину прямо
- На счёт «три» помогите ребёнку встать и переместиться на нужную поверхность

# Распространённые виды переноски детей

- Переноска в одиночку
- Переноска вдвоем
- Примечание:
  - *По рекомендации Национального института техники безопасности и гигиены труда (National Institute for Occupational Health and Safety), если ребёнок весит более **53 фунтов** (23 кг), то переноску следует осуществлять вдвоем или с помощью механического подъёмника.*

# Переноска в одиночку

- До переноски убедитесь, что путь от кресла-коляски до поверхности, на которую Вы переносите ребёнка, свободен
- Прежде чем переносить, продумайте, как вы будете это делать!
- Поставьте кресло под углом  $45^\circ$  и зафиксируйте тормоза
- При необходимости снимите подставку для ног
- Поместите одну руку под коленями ребёнка, а другую — на его спину
- На счёт «три» поднимите ребёнка, держа спину прямо, а колени — согнутыми
- Сначала завершите подъём, а потом повернитесь к поверхности, на которую собираетесь переносить ребёнка

# Переноска вдвоем

- Человек более высокого роста стоит за креслом-коляской, протягивает руки под мышки и берет ребёнка за скрещенные руки (ребенок скрещивает руки на груди).
- Второй человек приседает к ногам ребенка и берет его одной рукой под коленями, а другой — за щиколотки.
- На счёт «три» они вдвоем поднимают ребёнка вертикально вверх.
- Вместе они переносят ребёнка на новую поверхность.



***Первый человек***

***Второй человек***





# Я получил травму! Что делать?

- Ограничьте действия, которые усиливают боль
- Приложите лёд
- По мере необходимости соблюдайте постельный режим (слишком долгий отдых может ухудшить положение)
- Если улучшение не наступает, обратитесь к медработнику: *врачу, физиотерапевту, массажисту или мануальному терапевту*



Вопросы?



# Литература

Лавон Егер, Д. (1989). «Перемещение и переноска детей и подростков: памятка для дома» Тусон: *Therapy Skills Builders* (LaVonne Jaeger, D. (1989) *Transferring and Lifting Children and Adolescents: Home Instruction Sheets.*)

Купмен, К (2006). «Рекомендации по переноске: введение» (Koopman, K. (2006) *Lifting Do's and Don'ts: A Primer*)

Пирсон, Ф. и С. Фэйрчайлд (2002). «Принципы и приёмы ухода за пациентами». 3-е изд. Филадельфия: Saunders. Стр. 69. (Pierson, F. and S. Fairchild. (2002) *Principles & Techniques of Patient Care, 3rd Ed. Saunders, Philadelphia: pg. 69*)

Waverly-Glen Systems Ltd. (2006) «Переноска, постанoвка, перемещение, решения. Что нужно знать. Основы.» (*Lifting, Positioning, Transfer, Solutions: What you should know. The Basics.*)  
[http://www.waverleyglen.com/wg\\_options\\_basics.html](http://www.waverleyglen.com/wg_options_basics.html)