

Schede didattiche per affrontare gli esami di:  
Operatore Socio Sanitario.

(La presente scheda è solo a livello informativo/descrittivo ed ad uso gratuito).

Le altre 50 schede che illustrano l'intero percorso didattico, sono un supporto validissimo per superare l'esame presso gli Enti di Formazione Professionale dove l'allievo frequenta regolarmente.

Il costo di ogni scheda è di €15,00 e l'intero percorso costa €750,00.

SCUOLA  
RAPIDA

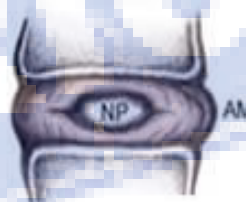
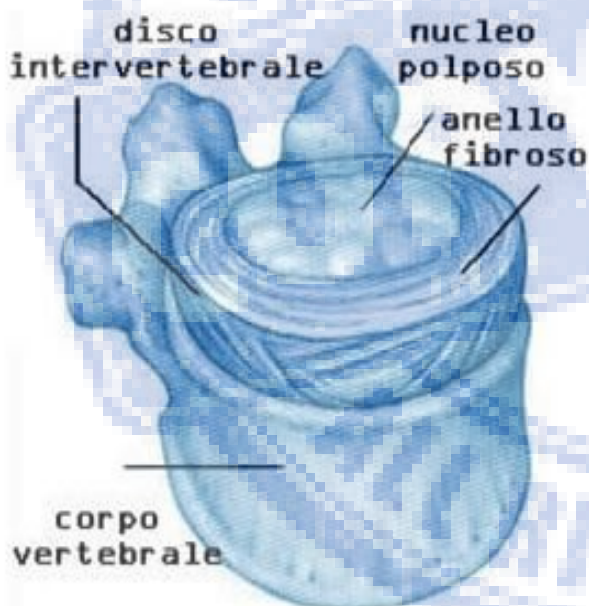
La scuola che risolve

CORSI ONLINE



## La movimentazione dei carichi

La struttura principale della colonna è costituita da vertebre e dischi intervertebrali. In un soggetto giovane il disco intervertebrale è elastico e ha una buona capacità ammortizzatrice. Con il tempo però l'elasticità e la capacità di sopportare i carichi si riducono. Nell'assistere una persona malata che ha difficoltà di movimento, il caregiver è soggetto a frequenti sforzi fisici e al sovraccarico degli arti. Il lavoro degli arti si scarica sulla colonna vertebrale che è, quindi, frequentemente interessata dagli effetti negativi di sollevamenti ripetuti nel tempo.



DISCO  
SANO



PROTRUSIONE  
DISCALE



ESTRUSIONE  
DISCALE



SEQUESTRO  
DISCALE

NP = Nucleo polpososo  
AM = Margine anulare

L'Operatore Socio Sanitario può però ridurre il rischio di comparsa di disturbi alla schiena e agli arti superiori e inferiori conoscendo e applicando le giuste posizioni da assumere, i corretti movimenti da effettuare e il migliore utilizzo degli ausili. Questo insieme di regole viene definito ergonomia.

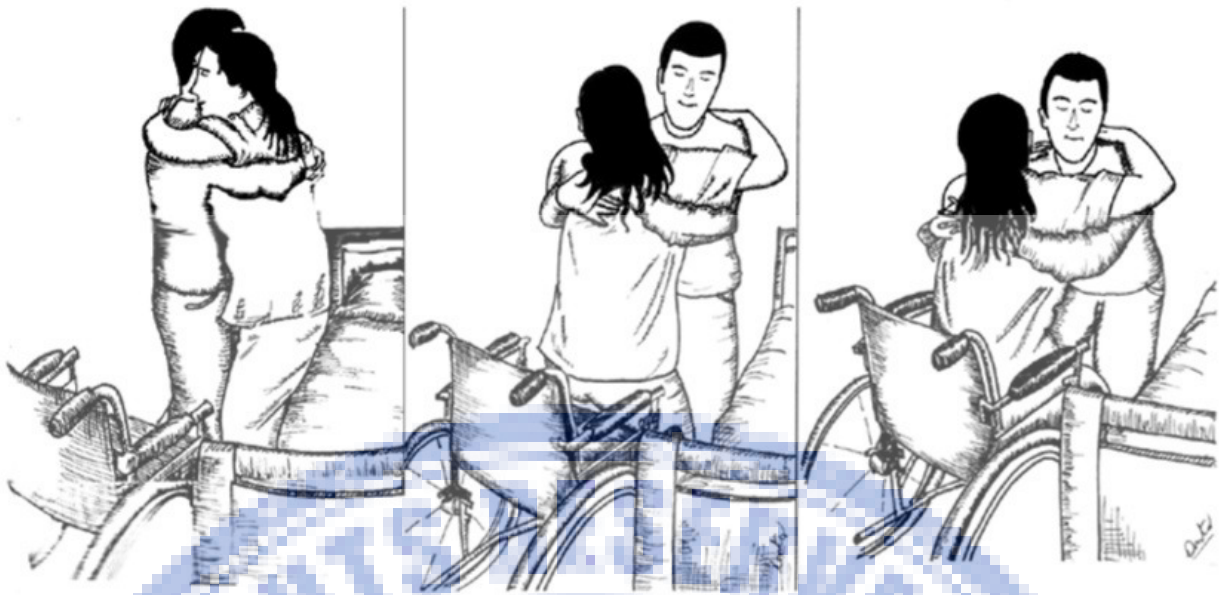
## CONSIGLI PER LA MOVIMENTAZIONE E IL TRASFERIMENTO DEI PAZIENTI

Nell'assistere una persona malata, ricordarsi di utilizzare sempre calzature chiuse e antiscivolo.

### MEMORANDUM

- Prima di qualsiasi spostamento, ricordarsi di bloccare con gli appositi freni il letto, la carrozzina o il sollevatore;
- Durante gli spostamenti del paziente, non ci si deve mai sbilanciare e si deve cercare di mantenere un corretto assetto della colonna;
- Nel rotolamento sul fianco, il paziente deve essere afferrato all'altezza del bacino e delle scapole per evitare danni al paziente e ridurre la fatica dell'operatore;
- Quando è possibile, cercare la collaborazione del paziente;
- Nel passare dalla posizione supina alla posizione seduta o in piedi, far indossare al paziente le ortesi eventualmente previste (busti, collari ecc) ed aiutare il paziente come indicato in figura;
- Negli spostamenti che prevedono l'appoggio del paziente a terra, bloccare i piedi del paziente con i propri piedi per evitare scivolamenti;
- Far indossare **SEMPRE** al paziente calzature chiuse e mai pantofole o calze; piuttosto effettuare lo spostamento a piedi nudi;
- Posizionarsi sempre correttamente nei confronti del paziente;
- Usare prese sicure.

Figura 2.13. - L'operatore potrebbe aiutare ponendo un suo ginocchio contro quello del malato per farlo "puntellare", ma l'altro ginocchio dell'operatore va posto sempre tra le gambe del malato per evitare che scivoli e cada a terra



### Cosa fare per salvaguardare la colonna vertebrale

- 1. Per effettuare uno spostamento, meglio spingere che tirare;
- 2. Nella spinta, utilizzare sempre la propria "forza-peso";
- 3. Scegliere una posizione stabile;
- 4. Per evitare posture scorrette è utile bilanciare i pesi da trasportare;
- 5. Sollevare il carico partendo dalla posizione accovacciata (abbassarsi solo quanto è necessario);
- 6. Tenere la schiena dritta;
- 7. Tenere il carico vicino al corpo;
- 8. Per raggiungere oggetti posti in alto, salire su una scaletta (porsi al livello dell'oggetto);
- 9. Camminare, fare le scale, e se possibile, praticare ginnastica "dolce".

## Cosa evitare per salvaguardare la colonna vertebrale

- 1. Il sollevamento del carico a strattoni;
- 2. La torsione del busto nello spostare un carico da un posto ad un'altro;
- 3. Il trasporto di carichi eccessivi;
- 4. Il sollevamento di pesi con un braccio solo. Quando è possibile distribuire simmetricamente il peso sulle due braccia;
- 5. Il sovrappeso;
- 6. L'utilizzo di tacchi alti;
- 7. La vita sedentaria.

### LA COLONNA VERTEBRALE

