

<i>Introduzione</i> .....	1	.3 Fase di trasporto .....	28
<b>1 Danni muscoloscheletrici: epidemiologia nell'ambito delle professioni sanitarie</b> .....	5	3.3 Controllo del movimento .....	28
1.1 Disturbi muscoloscheletrici legati al lavoro.....	5	3.4 Squat versus stooping.....	28
1.2 Incidenza e prevalenza di danni muscoloscheletrici: dati numerici .....	6	3.5 Carico articolare alla colonna vertebrale .....	29
.1 Età e danni muscoloscheletrici.....	6	3.6 Frequenza e durata .....	30
.2 Prevalenza di danni muscoloscheletrici lavorando con pazienti in età evolutiva .....	7	<b>4 Movimenti pericolosi</b> .....	31
1.3 Considerazioni sul dolore lombare .....	7	4.1 Sostegno passivo e attivo .....	31
.1 Dolore lombare e sciatalgia.....	7	.1 Sostegno passivo .....	32
.2 Decreto Legislativo n. 81/2008.....	7	.2 Sostegno attivo.....	32
1.4 Costi correlati ai disturbi muscoloscheletrici collegati al lavoro .....	8	.3 Controllo neuromuscolare.....	33
1.5 Attività fisica.....	9	.4 Fatica e infortunio.....	33
.1 Allenamento muscolare preventivo.....	9	4.2 Fatica muscolare .....	33
.2 Allenamento muscolare per il ritorno al lavoro.....	9	4.3 Eterogeneità dei fattori di rischio .....	33
.3 Gestire il mal di schiena.....	10	4.4 Fattori di rischio legati al paziente .....	35
<b>2 Aspetti della valutazione</b> .....	13	4.5 Fattori di rischio legati all'attività .....	36
2.1 Valutazione delle capacità funzionali del paziente .....	13	.1 Direzione della forza.....	36
.1 Osservazioni sulla qualità del movimento .....	14	.2 Direzione di movimento .....	36
.2 Valutazione del residuo motorio .....	15	.3 Tempo .....	39
.3 Valutazione delle competenze cognitive.....	16	.4 Range of motion .....	39
2.2 Valutazione delle tecniche di movimentazione.....	18	.5 Forza.....	39
.1 Piedi .....	18	.6 Posizione.....	39
.2 Ginocchia .....	18	.7 Fattori di rischio in pratica .....	40
.3 Dorso.....	19	4.6 Fattori di rischio legati al professionista .....	42
.4 Mani (posizionamento).....	19	.1 Postura dinamica .....	42
.5 Considerazioni generali .....	20	.2 Tecniche di spinta.....	42
2.3 Considerazioni sull'esecuzione dei trasferimenti.....	20	.3 Percezione soggettiva dello sforzo .....	42
2.4 Scale di valutazione del rischio nella movimentazione .....	20	4.7 Fattori organizzativi.....	42
2.5 Valutazione del baricentro .....	21	.1 Pause durante il turno di lavoro .....	43
<i>Appendice 2.1 – Guida al processo valutativo del paziente</i> .....	24	.2 Turni di lavoro.....	43
<b>3 Trasferimento come movimento complesso</b> .....	27	4.8 Ambiente.....	43
3.1 Esecuzione del movimento.....	27	4.9 Interventi.....	44
3.2 Fasi della movimentazione.....	27	4.10 Utilizzo delle leve per movimenti sicuri .....	44
.1 Fase accelerativa .....	27	4.11 Approfondimento di casi particolari.....	45
.2 Fase di sollevamento e di abbassamento .....	28	.1 Tirare e spingere.....	45
		.2 Gravidanza.....	47
		.3 Problematiche del piede .....	47
		.4 Problematiche della spalla .....	48
		.5 Patogenesi delle lesioni muscoloscheletriche a livello della colonna vertebrale.....	48
		<b>5 Utilizzo degli ausili per la movimentazione</b> .....	61
		5.1 Ausili per la movimentazione.....	61
		.1 Cintura addominale.....	61
		.2 Cintura per trasferimenti.....	61
		.3 Ortesi per trattamento di tendiniti.....	62
		.4 Tavoletta per trasferimenti e pedana girevole.....	62

.5 Telo ad alto scorrimento.....	62	8.12 Sedersi, non buttarsi.....	96
.6 Sollevapazienti.....	63	8.13 Sbilanciarsi verso il paziente.....	97
.7 Sedia o barella per la doccia.....	64	<b>9 Tipologie di trasferimento</b> .....	99
5.2 Imparare a usare bene gli ausili .....	64	9.1 Paziente attivo	
<b>6 Fattori psicologici collegati all'ambiente di lavoro</b> .....	67	o parzialmente attivo .....	99
6.1 Fattori psicosociali.....	67	.1 Trasferimento seduto-seduto:	
6.2 Correlazione fra sintomi.....	67	tecnica di base.....	99
6.3 Indicatori di salute organizzativa.....	68	.2 Trasferimento sedia	
6.4 Mobbing, burnout e stress		a rotelle-automobile-sedia a rotelle .....	102
lavoro-correlato.....	68	.3 Trasferimento	
6.5 Oltre lo stress.....	69	pavimento-posizione eretta .....	104
6.6 Fattori biopsicosociali e distress lavorativo .....	69	.4 Trasferimento seduto-seduto	
.1 Dolore lombare e disabilità.....	69	con due operatori .....	106
.2 Evitamento dovuto a paura.....	70	.5 Trasferimento seduto-seduto	
.3 Evitamento e neurosignature .....	70	in autonomia con l'ausilio	
.4 Distress .....	71	dei soli arti superiori.....	109
<b>7 Introduzione ai trasferimenti</b> .....	73	.6 Trasferimento sedia	
7.1 Significato e utilità dei trasferimenti .....	73	a rotelle-WC-sedia a rotelle .....	113
7.2 Paziente attivo e non attivo .....	74	9.2 Paziente non attivo .....	113
7.3 Paura di cadere.....	75	.1 Trasferimento letto-sedia a rotelle	
7.4 Creare le condizioni favorevoli		con due operatori .....	113
per il movimento .....	76	.2 Trasferimento eseguito	
7.5 Feedback.....	77	con alto contatto e un operatore .....	115
7.6 Spostamento del peso.....	77	.3 Trasferimento con abbraccio	
7.7 Concetto di simmetria .....	78	e due operatori.....	120
7.8 Concetto di bilancia .....	80	.4 Trasferimento a seggiolino	
7.9 Limitazioni articolari al movimento .....	81	con due operatori .....	123
7.10 Assistenza manuale .....	81	.5 Trasferimento supino-supino.....	125
7.11 Valutazione del paziente.....	82	9.3 Addestramento al trasferimento	
7.12 Ginocchia dell'operatore.....	82	in autonomia .....	125
7.13 Movimento di alzata e seduta .....	83	.1 Valutazione propedeutica .....	127
7.14 Comunicazione nell'équipe .....	86	.2 Requisiti per l'autonomia.....	127
7.15 Comunicazione con il paziente .....	86	.3 Utilizzo delle mani.....	127
.1 Ruolo attivo del paziente.....	86	.4 Trasferimento in autonomia.....	128
.2 Aumentare la consapevolezza .....	86	<b>10 Esercizi: proposte</b> .....	129
.3 Relazione fra paziente		10.1 Effetti positivi dell'esercizio fisico .....	130
e professionista sanitario.....	87	10.2 Categorizzazione dei quadri funzionali .....	130
<b>8 Preparazione al trasferimento</b> .....	89	.1 Categoria funzionale 1 – Cammino .....	130
8.1 Altezza del letto.....	89	.2 Categoria funzionale 2 – Autonomia .....	131
8.2 Posizionamento della sedia a rotelle .....	89	.3 Categoria funzionale 3 – Collaborazione ...	131
8.3 Posizionamento dei piedi del paziente.....	91	.4 Categoria funzionale 4 – Prevenzione	
8.4 Posizionamento dei piedi dell'operatore .....	91	secondarismi.....	131
8.5 Posizionamento delle mani dell'operatore.....	91	10.3 Esercizio di squat:	
8.6 Spazio anteriore .....	92	analisi del movimento.....	131
8.7 Superamento della forza inerziale.....	93	.1 Indicazioni per una corretta assistenza	
8.8 Utilizzo degli arti inferiori		all'esecuzione del movimento .....	132
da parte dell'operatore .....	94	10.4 Proposte di esercizi.....	134
8.9 Utilizzo delle mani del paziente .....	94	<b>11 Posizionamenti</b> .....	137
8.10 Sollevare il paziente		11.1 Posizioni: analisi e valutazioni.....	137
e guidare il movimento.....	96	.1 Posizione supina .....	137
8.11 Allineamento dei piedi		.2 Posizione semisupina.....	143
con la superficie di arrivo .....	96	.3 Posizione sul fianco.....	144
		.4 Posizione prona .....	145

.5	Posizione seduta .....	146	11.5	Neonato .....	155
11.2	Cambio posizione del paziente a letto .....	148	.1	Periodo critico dello sviluppo .....	155
11.3	Emiplegia .....	150	.2	Bambino vulnerabile .....	155
.1	Posizione supina .....	150	.3	Fattori di stress esterni .....	156
.2	Posizionamento sul fianco plegico.....	151	.4	Raccomandazioni per un ambiente sicuro.	156
.3	Posizionamento sul fianco sano.....	151			
.4	Posizionamento seduto in sedia.....	151	<b>12</b>	<b>Assistenza al cammino .....</b>	<b>159</b>
.5	Cambio di posizione del paziente a letto.....	152	12.1	Criticità durante la deambulazione.....	160
.6	Passaggio supino-seduto sul bordo del letto.....	152	12.2	In pratica.....	160
.7	Passaggio seduto sul bordo del letto-supino .....	153			
11.4	Prevenzione delle ulcere da pressione.....	153	<i>Appendice</i>	<i>Assistenza alla movimentazione di persone con ridotta mobilità fisica: approccio EasyCare.....</i>	<i>167</i>
.1	Ulcerazioni distali del piede .....	154	<i>Glossario .....</i>	<i>189</i>	
.2	Ulcerazioni multiple .....	154	<i>Bibliografia .....</i>	<i>193</i>	



## Indice dei video

V1.	Fattori di rischio per lo sviluppo di problematiche del sistema muscoloscheletrico dell'operatore	V19.	Trasferimento sedia a rotelle-letto a seggiolino
V2.	Tavoletta e pedana girevole	V20.	Trasferimento supino-supino
V3.	Posizionamento dell'imbrago del sollevapazienti con paziente seduto su sedia a rotelle	V21.	Esercizio per la stabilità del bacino: appiattimento della colonna lombare
V4.	Ruolo del paziente nelle manovre di movimentazione	V22.	Esercizio di <i>squat</i>
V5.	Valutazione delle competenze del paziente in relazione ai movimenti di alzata e seduta	V23.	Esercizio per i muscoli addominali: <i>trunk curl</i>
V6.	Esercizio di alzata e seduta	V24.	Valutazione della simmetria del bacino in posizione supina
V7.	Preparazione al trasferimento a partire dalla posizione seduta	V25.	Manovra correttiva della posizione del bacino in posizione supina
V8.	Ruolo delle mani dell'operatore	V26.	Passaggio dalla posizione supina a quella sul fianco: opzioni 1 e 2
V9.	Trasferimento seduto-seduto. Tecnica di base	V27.	Passaggio dalla posizione supina a quella sul fianco: opzione 3
V10.	Trasferimento sedia a rotelle-automobile	V28.	Manovra correttiva della posizione del bacino in posizione sul fianco
V11.	Trasferimento pavimento-posizione eretta con due operatori	V29.	Passaggio dalla posizione supina a quella seduta sul bordo del letto
V12.	Trasferimento pavimento-posizione eretta con un operatore	V30.	Passaggio dalla posizione seduta sul bordo del letto a quella supina
V13.	Trasferimento sedia a rotelle-letto con due operatori davanti al paziente	V31.	Manovra correttiva della posizione del bacino in posizione seduta: opzione 1
V14.	Trasferimento sedia a rotelle-letto con due operatori, uno davanti e uno dietro al paziente	V32.	Manovra correttiva della posizione del bacino in posizione seduta: opzione 2
V15.	Trasferimento sedia a rotelle-letto in autonomia con gli arti superiori	V33.	Manovra correttiva della posizione del bacino in posizione seduta: opzione 3
V16.	Trasferimento sedia a rotelle-WC-sedia a rotelle	V34.	Riposizionamento del paziente attivo o parzialmente attivo verso la testiera con un operatore
V17.	Trasferimento sedia a rotelle-letto eseguito con alto contatto	V35.	Riposizionamento del paziente non attivo verso la testiera con due operatori
V18.	Trasferimento sedia a rotelle-letto con abbraccio		



I video sono disponibili nella piattaforma Learning on cloud: [www.learningoncloud.it](http://www.learningoncloud.it)