

# Forflytningskompendium



## Forflytningsteknik

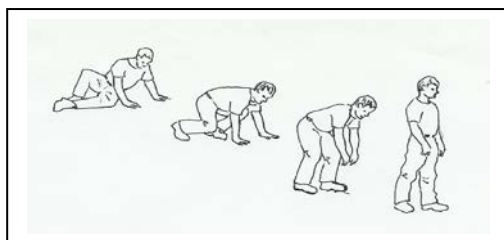
Forflytninger tager udgangspunkt i det funktionsniveau som den, der skal have hjælp har. Funktionsniveauet beskrives ud fra, hvordan man klarer at holde sig oprejst og flytte sig i forhold til tyngdekraftens indvirkning på kroppen? Det kræver både sansning, bevægelighed, balance og muskelkraft at holde sig oprejst og bevæge sig i forhold til tyngdekraften.

Funktionsniveauet kan groft beskrives som:

1. Man er mere liggende en siddende. Det betyder, at man ikke kan sidde ved egen hjælp. I siddende stilling skal man støttes af en stol, med armlæn eller en hjælper.
2. Man er mere siddende en stående. Det betyder, at man kan sidde ved egen hjælp, men man har ikke kraft til at løfte sig op mod tyngdekraften og man kan ikke støtte på benene.
3. Man er stående, men ikke gående. Man skal måske have hjælp til at komme op at stå, men kan stå evt. med støtte fra håndtag eller hjælper
4. Man kan gå evt. ved hjælp af ganghjælpemiddel.

### Hvor længe og hvor langt

Dernæst skal man tage stilling til, hvor længe man kan sidde og stå og hvor langt man evt. kan gå. Man skal have udholdenhed nok til den tid forflytningen varer og den afstand, den strækker sig over.



Der er mange måder at kompensere på eller "låne" kraft. F.eks. kan man bruge armkræfter til at komme op at stå, hvis man ikke har benkræfter nok eller man kan bruge hjælpemidler.

Vi får en del hjælp fra tyngdekraften til at bevæge os, ellers ville bevægelse blive alt for stort et arbejde.

Ved at brug kroppen som vægtstang er tyngdekraften med til at give kraft til bevægelserne. Når vi skal op at stå læner vi os automatisk lidt frem, så tyngden trækker i overkroppen og er med til at løfte bagdelen. Når vi går, flytter vi vægten skråt frem, tyngdekraften trækker i os og hjælper os til at flytte vægten fra det ene ben, så vi kan gå. Når vi skal "skinke" os længere tilbage i en stol, rokker vi fra side til side så tyngden er med til at løfte balderne frie, det sker helt naturligt, derfor begrebet: Det naturlige bevægemønster.

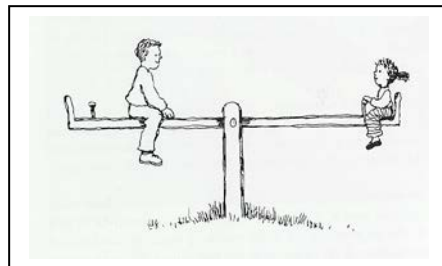
### Det naturlige bevægemønster.

Det naturlige bevægemønster er den måde vi bruger kroppen på uden at tænke over det.

Det naturlige bevægemønster er bl.a. at kroppen bruges som vægtstang

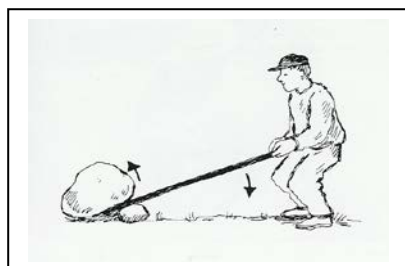
### Vægtstangsprincippet.

Jo tættere en vægt, der skal flyttes, er på omdrejningspunktet jo lettere er vægten. Tænk på en vippe. Omdrejningspunktet for bevægelse er midten af vippet. Vægten, der skal flyttes, er på skift, den ene af de to, der vipper. Hvis den ene er tungere end den anden, kan hun gøre sig let ved at rykke nærmere centrum. I løft udnyttes den viden ved, at man løfter tæt på kroppen.



I forflytninger udnytter vi den viden når vi ønsker at være "stærke" i forhold til en vægt, der skal flyttes. Vi kan flytte os længere væk fra omdrejningspunktet. Det er det vi gør, når vi f.eks. bruger en skovl. Skovlskaftet bliver vægtstangen, og ved at lade kropsvægten trykke skaftet ned får vi hjælp til gravearbejdet af vores kropstyngde.

Hjælper kan i forflytningssituationer gøre sig tungere ved at lave lang vægtstang. F.eks. ved at bruge et lagen til at "forlænge" armene med eller ved at lave en vægtoverføring fra forreste til bagerst ben eller modsat.





Hvis hjælperen laver en vægtoverføring i forflytningssituationen bruger hjælper **ikke** muskelkraft til at hjælpe borgeren med at flytte sig. **Hjælper bruger sin kropsvægt.**

Genialt er det, at kroppen er sin egen vægtstang.

Tyngdekraften giver os et "problem" når vi vil flytte os, men hjælper os samtidig til at gøre dette arbejde så økonomisk som muligt ved at "trække" i os, når tyngden flyttes til kanten af understøttelsesfladen

Det naturlige bevægemønster kan også beskrives ud fra understøttelsesflade og balance.

### **Understøttelsesflade og balance.**

Når man ligger ned er understøttelsesfladen stor og balancen "god", man kan ikke falde nogle steder og man bruger ingen kræfter på at holde balancen. Det er derimod ikke nemt at bevæge sig, man hænger i og skal bruge forholdsvis mange kræfter til at bevæge sig lidt. Beskrivelsen af trykpunkter kommer senere.

Når man sidder, har man stadigvæk en stor understøttelsesflade, men man skal bruge kræfter på at holde sig oprejst mod tyngden, at stabilisere sin krop. I den stående stilling er understøttelsesfladen lille, og der skal bruges mange kræfter på at holde balancen.

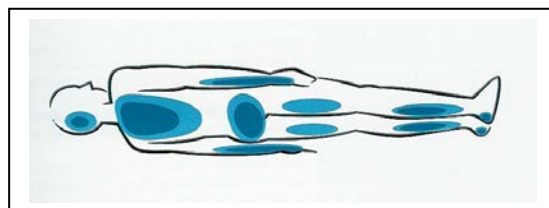
Hjælperen kan få "frigivet" nogle kræfter ved at lave en stor understøttelsesflade, ved at stå i skridtstående stilling, samtidig får hjælper mulighed for at kunne lave en vægtoverføring og bruge sin krop som vægtstang.

### **Naturligt bevægemønster kan også beskrives ud fra trykpunkter**

Alle naturlige bevægelser går i princippet ud på at  *mindske gnidningsmodstanden under trykpunkterne*  eller gøre os helt  *fri af trykket, så vi kan bevæge os.*

### ***Trykpunkter.***

Mennesket har, på grund af tyngdekraften, altid kontakt med underlaget, som vi går, står, sidder og ligger på. Der, hvor vi har kontakt opstår **trykpunkter og gnidningsmodstand**, som skaber **modstand** ved bevægelse.



[www.greteberglan.dk](http://www.greteberglan.dk)

[berglan@kabelmail.dk](mailto:berglan@kabelmail.dk)

51 86 21 06

Friktionen, og dermed modstanden, kan overvindes ved at benytte eller få hjælp til at efterligne det naturlige bevægemønster. Borgeren kan løfte og rulle kroppen fri eller forskyde kroppens vægt til kanten af understøttelsesfladen, hvorved kroppen og tyngdekraften trækker i trykpunktet.

Hvis kravene til at komme fri af trykpunkterne overstiger borgerens ressourcer, kan friktionen nedsættes ved hjælp af glidemateriale under trykpunkterne. Glidematerialet afpasses efter trykkets størrelse (- spilerduk kan fx tage større tryk end en plastikpose.)

### Naturligt bevægemønster har sit eget tempo, rytme og afstande

I det naturlige bevægemønster flytter vi os kun 5 til 10 cm. ad gangen. Jo ældre eller handicappede man er, jo mindre afstande og jo langsommere flytter man sig. Hvis den, der skal have hjælp til at forflytte sig, skal have mulighed for at gøre det, han/hun selv kan, skal forflytningen foregå langsomt og deles op i mindre etaper. Det opleves også mere behageligt for den, der skal have hjælp. Tempoet og afstanden er afgørende for, hvor belastende det er at forflytte. Jo hurtigere tempo og jo længere afstand, jo højere belastning, så derfor forflytter man langsomt og kort.

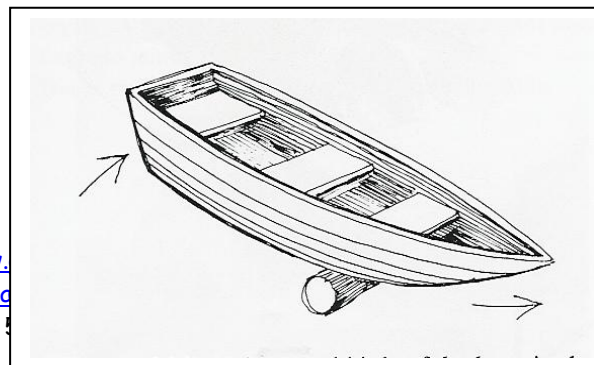
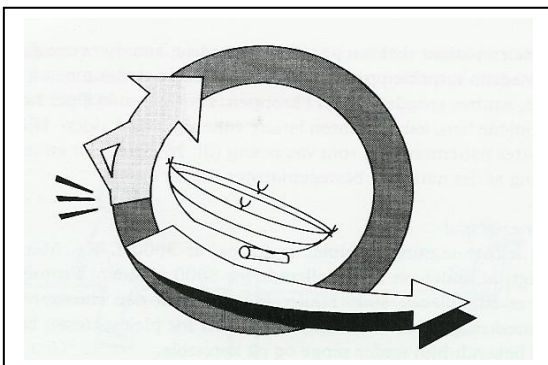
### Kraftretning og bådprincippet.

Ved forflytninger er bevæge- og kraftretningen vandret, modsat løft, hvor bevægelsen er lodret.

I forflytningsteknik arbejdes der med rul, træk og skub. Mange bevægelser starter ved, at borgeren ruller/løfter trykpunkterne fri og samler trykket i et punkt. Dette punkt bliver omdrejningspunktet for bevægelse. F.eks. i liggende stilling, bøjer man benene, sætter fødderne i madrassen, løfter enden og lægger hele trykket op på skuldrene, hvorefter man skubber fra med benene og glider et lille stykke.

Dette kaldes for bådprincippet.

Bådprincippet går ud på at samle trykket i et punkt og lægge rundstokke (glidemateriale) under dette trykpunkt. Båden ruller (glider) nu hen over stokken. Derved undgår man at løfte båden.



## **Arbejdsstillinger**

I forhold til arbejdsstillinger og bevægelser er det vigtigt at være opmærksom på indstilling og placering af hjælpemidler.

F.eks.: hvordan skal/ kan sengen indstilles og hvordan er der plads til bevægelse?

## **Vægtoverføring**

Hjælper skal, så vidt muligt, stå i skridstående stilling, for at kunne lave en vægtoverføring fra forreste til bageste ben ved et træk og fra bageste til forreste ben ved et skub

## **Træk**

Hjælper lægger vægten frem på forreste ben.

Vægten forskydes fra forreste ben til bageste ben og enden stritter bagud.

## **Skub**

Vægten lægges på bageste ben og forskydes til forreste

## **Armbevægelser**

Det er vigtigt ikke at trække med armene.

Armene holdes stille og benene laver bevægelsen.

## **Rygstilling.**

Det er vigtigt at arbejde med så lige ryg som muligt.

Det betyder meget for ryggen, at rækkeafstanden er lille. Så undgå at arbejde med lang række- afstand. Afstanden bliver stor, når Birgitte ligger inde midt i sengen.

Når hun skal have hjælp forflyttes hun først længere ud til siden i sengen.

## **Vær opmærksom på sengehøjden.**

Er sengen for lav bliver det belastende for ryggen.

Er sengen for høj, kan det belaste skuldrene

## **Håndled**

Undgå så vidt muligt at arbejde med bøjning i håndleddet.

Hvis det er muligt, laves skub om til træk.

Er det ikke muligt at lave skubbet om til træk, er det vigtigt at gnidningsmodstanden under den, der skal hjælpes, er så lille som muligt.

## Oplevelse og håndgreb

I forflytningsteknik er der fokus på hjælperens håndgreb og borgerens oplevelse af forflytningen, for at undgå at påføre skader eller skabe angst og ubehag. Dette kræver indlevelse i patientens kropslige og følelsesmæssige situation.

- Den ældre eller handicappedes skulder er sårbare, da muskel- og ledstruktur kan miste deres styrke og elasticitet. Et træk i armene er forbundet med stor risiko for at gøre skade på skulderen og skal derfor undgås.
- Forflyttes borgeren hen over underlaget, uden at gnidningsmodstanden er ophævet, kan det medføre tryksår.
- Huden er ofte skrøbelig, og der kan skabes hudafskrabninger og sår, hvis hjælper ikke er opmærksom på at ophæve trykket under de punkter på kroppen, hvor hjælper gerne vil have sine hænder eller har placeret hjælpemidler eller tøj.