

Vücut Mekanikliği ve Pozisyonları

- İnsan vücudunu oluşturan eklem, kas, kemik ve sinirlerin diğer sistemlerle iş birliği halinde çalışmasını inceleyen bilime "vücut mekaniği" denir.

- Vücut mekaniğine uygun hareket edilmediği zaman oluşan sırt, bel ve eklem ağrıları yaygın, zor ve pahalı bir sağlık sorunudur.

- Bu nedenle, hemşireler uygulamaları sırasında;

- Uygun vücut mekaniklerini kullanabilmek için hareketin düzenlenmesini ve hareket sırasında kas-iskelet ve sinir sistemi koordinasyonunu anlamak zorundadır.
- Günlük yaşamlarında ve hasta bakımında vücut mekaniğine uygun hareket etmelidirler.
- Böylece olası zorlanma, incinme, travma ya da sakatlanmalar önlenir.

Vücut Mekanikliği ile İlgili Terimler:

Kas Tonusu: Bir kasın dinlenme anında ve uyanırken hafif kasılı olması durumu.

Hipotoni: Kasların kullanılmaması sonucunda kas tonüsünün azalması.

Hipertrofi: Egzersiz, kas gücü gerektiren işlerde çalışma gibi durumlarda ve sporcularda görülen, kasın fazla çalışması sonucu kasın büyümesidir.

Kas Atrofisi: Hipotoninin uzun sürmesi sonucunda kas liflerinin kısalarak, küçülmesi.

Atoni: Kas tonüsünün tonüsünün kaybı.

Yatış Pozisyonları:

Dik Oturur / Yarı Dik Oturur Pozisyon:

Yatak içinde dik ya da yarı dik oturur pozisyon. Yatak başı 45-60° kaldırılarak, baş ve boyun, bel, diz altı boşluğunun ince yastıkla desteklendiği pozisyonudur. Bu pozisyon yemek yeme, televizyon seyretme, başkalarıyla konuşma için uygun bir pozisyonudur.

Supine (Horizontal) Pozisyonu:

Sırt üstü yatış pozisyonudur. Bu pozisyonda baş altına, boyun boşluğunu dolduracak şekilde yastık yerleştirilmelidir. Kolların altına, omuz hizasına kadar kaldıracak biçimde ince bir yastık yerleştirilmelidir. Kollar içe doğru hafifçe döndürülmeli ve vücudun iki yanında uzatılmalı ve vücuttan biraz uzaklaştırılmalıdır.

Lateral Pozisyon:

Sol ya da sağ yan yatış pozisyonudur. Bu pozisyonda omurga düz olmalıdır. Bu nedenle, baş altına yerleştirilen yastık omuz yüksekliğine uygun olmalı, çok yüksek ya da çok ince olmamalıdır. Vücudun altında kalan kol, dirsekten bükülmeli ve avuç içi yukarı bakacak biçimde yastık hizasına getirilmelidir. Üstte kalan kol, göğüs üzerine yerleştirilen kalın bir yastık etrafına sarılmalıdır. Yerleştirilen yastık, üstteki kolu omuz hizasına kadar kaldırmalıdır. Böylece kolun içe dönmesi ve aşağı düşmesi engellenmiş olur. Üstte kalan bacak hafifçe dizden bükülmeli ve altına ayağı kalça hizasına kaldıracak yükseklikte yastık yerleştirilmelidir.

Prone Pozisyonu:

Yüz üstü yatış pozisyonudur. Bu pozisyonda, baş sağ ya da sola çevrilmeli ve baş altına ince bir yastık yerleştirilmelidir. Boyun ve bel kavislerinin normal eğimleri korunmalıdır.

Muayene ve Tedavi Pozisyonları:**Sim's Pozisyonu:**

Çoğunlukla rektal muayene ve lavman uygulamaları için kullanılan bir pozisyonudur. Lateral pozisyona benzer. Ancak bu pozisyonda üstte kalan bacak karına doğru bükülür. Yüzün döndürüldüğü tarafta, üstte kalan kol dirsekten bükülerek, altına ince bir yastık yerleştirilirken, diğer kol arkaya doğru alınır ve uzatılır. Altta kalan bacak geriye doğru alınır ve düz uzatılır. Böylece hastaya lateral pozisyon ile prone pozisyonu arasında bir pozisyon verilmiş olur. Yarı yüzükoyun (prone) pozisyonudur.

Bu pozisyonda, her iki omuz her iki kalça ile aynı hizada olmalıdır. Böylece omurganın kendi eksenini etrafında dönmesi engellenir.

Dorsal Rekümbent Pozisyonu:

Perine bakımı, sürgü verme, Vajinal ilaç uygulama vb. uygulamalarda kullanılan bir pozisyonudur. Hasta önce supine pozisyonuna getirilir. Daha sonra ayak tabanları yatak ile tam temas edecek biçimde, bacaklar dizlerden kıvrılır. Ayaklar hafifçe açılır.

Diz-göğüs (Secde) Pozisyonu:

Rektal muayene vb. durumlarda kullanılan pozisyonudur. Hastaya önce prone pozisyonu verilir, hastanın yüzü yastık üzerinde, kollar dirseklerden bükülerek baş altına doğru uzatılmış, ayaklar dizlerden kıvrılmış ve kalça yukarı doğru kaldırılmıştır. Bacaklar kalça genişliğinde açılmıştır.

Litotomi Pozisyonu:

Çoğunlukla jinekoloji muayenelerinde kullanılan bir pozisyonudur. Hasta sırt üstü uzanmış, bacaklar dizlerden kıvrılarak, ayaklar bir destek üzerine yerleştirilmiştir. Bacaklar omuz genişliğinde açıktır. Böylece perine bölgesi kolayca muayene edilebilir.

Trandelenburg Pozisyonu:

Bazı ameliyatlarda ve postüral drenaj için kullanılan bir pozisyonudur. Hasta supine pozisyonundadır. Yatağın başucu alçaltılmış, ayakucu yaklaşık 30° yukarı kaldırılmıştır.

Ortopne Pozisyon:

Özellikle kalp ve akciğer yetmezliği olan hastalarda solunumu ve dolaşımı rahatlatmak için uygulanan bir pozisyonudur. Hasta yatakta oturtularak ayakları yataktan yere sarkıtılır ya da sandalyeye ters oturur. Yatakta oturuyor ise, yemek masası önüne çekilmeli ve üzerine yastık konulmalıdır. Vücut hafifçe öne eğilmiş ve kollar baş altında çaprazlanarak, yastık üzerine ya da sandalye arkalığı üzerine dayanmıştır.

Kaynak:

Fatma Akça Ay, Sağlık Uygulamalarında Temel Kavramlar ve Beceriler s:586-592, 2021 8. Baskı