

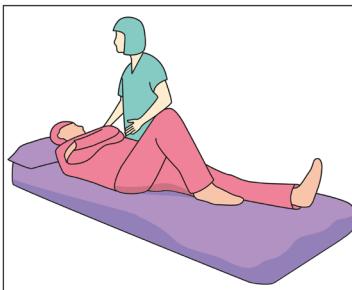
LATERALIZACIÓN EN CAMA



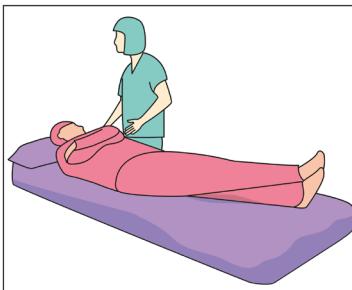
#sinTrastornosMusculoEsqueleticos

CUIDATE
PARA CURAR | Por un personal sociosanitario
MEJOR sin Trastornos MusculoEsqueleticos

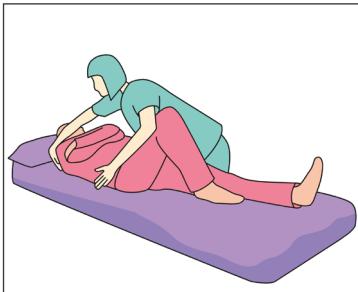
Me coloco en el lado de la cama hacia el que voy a girar a la persona. Dobo una de sus piernas, la que está más alejada de mí.



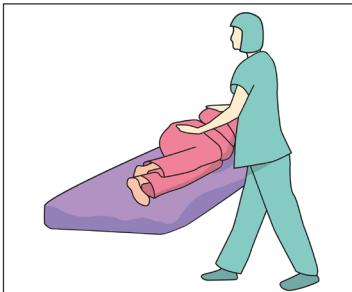
Si esto no es posible, cruzo la pierna que tiene más alejada de mí sobre la pierna que está más cerca de mi lado.



Coloco una mano en su cadera y otra en su hombro.



Realizo un movimiento haciendo girar a la persona hacia mí, sincronizando mi movimiento con el suyo.



COMISIÓN NACIONAL
DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO

CUIDATE
PARA CURAR | Por un personal sociosanitario
MEJOR sin Trastornos MusculoEsqueleticos