



AL-NAHDHA HOSPITAL

PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT

SAFE MOVING AND HANDLING TECHNIQUES FOR BEDRIDDEN PATIENTS

- Keep your feet steady, and as close to the person being lifted as possible.
- Face towards the person being lifted, bending slightly at the knees in preparation, and keeping the spine straight.
- When turning someone from their back to their side, make sure you distribute your weight evenly between both feet and avoid any extended forward-bending motions.
- Attempt the lift using a flowing and smooth motion, pushing up with your leg muscles, and reducing the risk of any awkward positions.



تقنيات التحرك والتعامل الآمن للمرضى طريحي الفراش

- حافظ على ثبات قدميك، وعلى مقربة من الشخص الذي يتم رفعه قدر الإمكان.
- الوجه تجاه الشخص الذي يتم رفعه، مع ثني الركبتين قليلاً استعداداً لذلك، والحفاظ على استقامة العمود الفقري.
- عند إدارة شخص ما من ظهره إلى جانبه، تأكد من توزيع وزنك بالتساوي بين كلا القدمين وتجنب أي حركات ممتدة إلى الأمام.
- حاول الرفع باستخدام حركة انسيابية وسلسة، والدفع للأعلى بعضلات ساقيك، وتقليل خطر اتخاذ أي أوضاع غير ملائمة.