

# MOVILIZACIÓN de PERSONAS



ESPALDA RECTA



PIERNAS FLEXIONADAS



PRESAS CONSISTENTES



CARGA CERCA DEL CUERPO

- > MOTIVAR A LA PERSONA DEPENDIENTE A COLABORAR
- > DAR ÓRDENES CLARAS Y PRECISAS
- > REDUCIR LOS DESPLAZAMIENTOS
- > EVITAR TIRONES E IMPULSOS
- > ELIMINAR OBSTÁCULOS (MUEBLES, ALFOMBRAS...)
- > SOLICITAR AYUDA
- > USAR LAS AYUDAS AUXILIARES DISPONIBLES
- > REALIZAR EJERCICIOS DE RELAJACIÓN



CONTRAPESO DEL CUERPO



PIES SEPARADOS



UTILIZACIÓN DE APOYOS

