POSICIÓ LATERAL DE SEGURETAT

2 març, 2017

Tots ens podem trobar en una camp de futbol amb una situació de trobar-nos a un jugador, o un espectador inconscient. En aquest cas el millor que podem fer si no tenim coneixements sanitaris ens posar-los en una posició de seguretat.

Totes les variants de posició lateral de seguretat (PLS) comparteixen uns principis bàsics: la boca mira cap a munt de forma que qualsevol fluid pot drenar sense obstaculitzar la respiració del pacient; aquesta posició evita

l'ennuegament i l'aspiració dels propis vòmits.

La posició lateral de seguretat s'utilitza sempre en el cas de que el pacient estigui inconscient però respiri i tingui pols.

Per posar a un accidentat o lesionat en posició lateral de seguretat hem de seguir els següents passos:

1.- Valoració de la víctima:

Si valores a la víctima i

- **RESPON**:

Deixa-la com l'has trobat, intenta esbrinar quin problema ha tingut i torna a avaluar-la regularment.

- **Està inconscient però RESPIRA AMB NORMALITAT:**

Col·loca-la en posició lateral de seguretat.

La posició lateral de seguretat mantindrà la via aèria lliure en qualsevol víctima inconscient que respiri amb normalitat. Això evita que la llengua bloquegi la via aèria i permet drenar cap enfora els líquids de la boca.

2.- Si la víctima està inconscient però respirant amb

normalitat.

Per col·locar a la víctima en posició lateral de seguretat:

- Si en porta, li treus les ulleres.
- Agenolla't al costat de la víctima i assegura't que ambdues cames estan alineades.
- Col·loca el braç, més proper a tu en angle recte amb el cos amb colze flexionat i el palmell de la mà mirant amunt.
- Creua el braç més allunyat per damunt del pit, i manté el dors de la mà en contacte amb la galta de la víctima que està més a prop teu.
- Amb l'altra mà, agafa la cama més llunyana per sota del genoll i estira-la cap amunt, deixant que el peu toqui terra.
- Mantenint la seva mà fent pressió contra la galta, tibi la cama més allunyada per fer que la víctima rodoli de costat cap a tu.

Assegura't que el colze del braç més allunyat està tocant l'altre braç o el terra.

- Sense moure les mans, ajusta la cama situada al damunt, de manera que tant l'anca com el genoll estiguin doblegats en angle recte.
- Bascula el cap enrere per assegurar-te que la via aèria queda oberta.
- Ajusta la mà sota la galta, si fos necessari, per mantenir el cap basculat enrere.

3.- Revaluï la respiració amb regularitat.

Revalua la respiració amb regularitat, no més 10 segons per determinar si la víctima respira amb normalitat. Fes-ho cada minut.

Si no respira amb normalitat, posa la víctima sobre la seva esquena i inicii el procediment de Suport Vital.

VÍDEO PROCEDIMENT CREU ROJA INTERNACIONAL

https://www.youtube.com/watch?v=nUYWcEKeBZQ