



Zdrávo  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

T A

Č R

# Fyzická manipulace

Brožura pro pečovatele,  
pacienty a příbuzné

2022



Fyzická manipulace v ošetřovatelství zahrnuje zvedání, otáčení, přenášení, posunování, posazování, postavování a mobilizaci klienta při jeho ošetřování. Je to činnost, která může být nepříjemná pro klienta a také velmi fyzicky náročná a riziková pro pečující osoby. Proto je vhodné si osvojit manipulační techniky, které sníží riziko poškození pohybového aparátu pečující osoby, sníží nepříjemné prožívání klienta a také více zapojí klienta do této činnosti.

### Cílem fyzické manipulace je přemístit klienta a změnit polohu a místo:

- 1) bez zranění klienta;
- 2) bez zranění pečující osoby;
- 3) se zajištěním bezpečí a jistoty;
- 4) nezvyšovat strach;
- 5) snižovat úzkostné prožívání;
- 6) maximálně využít sílu klienta;
- 7) podporovat soběstačnost klienta.

### Informační brožura vás seznámí s radami pro správnou fyzickou manipulaci.

Abychom věděli, jakou použít manipulační techniku, jakou pomůcku, kolik osob se má do fyzické manipulace zapojit, je nutné zhodnotit sílu a stabilitu klienta – jeho rovnováhu.

1. Vsedě na židli nebo v lůžku s dolními končetinami spuštěnými z lůžka nakloníme klienta doprava (levou rukou zajišťujeme event. pád), následuje naklonění vlevo (pravou rukou zajišťujeme event. pád).
2. Požádáme, aby nám klient stiskl naši ruku svojí pravou a pak levou rukou. Cítíme sílu a napětí bicepsu. Tím zjistíme, že je klient schopen použít horní končetiny k nadzvednutí hýždí, přidržení se hrazdičky nebo žebříčku. Bude tedy schopen spolupracovat.
3. Požádáme klienta, aby proti odporu naší ruky tlačil nataženou dolní končetinou vzhůru, a po výměně naší ruky pod jeho končetinu tlačí proti odporu dolů. Vidíme, zda pracuje stehenní sval, a tak má klient sílu stát.
4. Zjistíme, zda klient dobře vidí (potřebuje brýle), slyší dostatečně, jaký má stav vědomí, zda nám rozumí.
5. Jak je klient samostatný?
6. Udrží se vsedě?
7. Chodí sám – s kompenzační pomůckou (jakou)?
8. Jakou má klient hmotnost?
9. V jaké je klient náladě, jak je motivován?
10. Má klient bolesti, rány, je spastický, je po výměně kyčelního kloubu?
11. Potřebuje pomoc při pohybu?
12. Požaduje pomoc nebo dohled a kontrolu?

## Zásady fyzické manipulace

### 1. Základní postoj

Základním postojem při fyzické manipulaci jsou vždy pokrčená kolena, aby mohla největší zátěž nést stehna, dolní končetiny nakročené (vpřed a vzad nebo do stran rozkročené podle druhu manipulace), vzpřímená záda a vzpřímená hlava.

### 2. Postoj u židle

Stojíte co nejbližší židli, na které klient sedí, máte pokrčená kolena, nakročení způsobí mírný předklon s rovnými zády. Ramena jsou volná, celé tělo uvolněné.

### 3. Postoj u lůžka

Při ošetřování klienta je lůžko vždy ve výši vašich svěšených horních končetin, pěsti se dotýkají lůžka. V případě dvou ošetřujících je lůžko nastaveno podle menší postavy. Máte pokrčená kolena, dolní končetiny nakročené (vpřed a vzad nebo do stran rozkročené podle druhu manipulace), vzpřímená záda a vzpřímenou hlavu. Celé tělo opisuje pohyb, který s klientem budete provádět (obloukem zepředu dozadu nebo ze strany na stranu podle druhu a cíle manipulace).

#### Zjistěte si:

- Jaký mám úkol? Co mám udělat?
- Jak jsem na tom já? Zvládnu to?
- Jaký je klient, s kterým budu pracovat?
- Kolik klient váží – jaká je jeho hmotnost?
- Jaké je prostředí? Kolik prostoru mám kolem lůžka?
- Mám v daném prostoru nějaké překážky (vlhká podlaha, koberečky, pantofle, další předměty)?
- Mám dostatek místa k činnosti, kterou plánuji?
- Jsou překážky, které mi brání v pohybu?
- Mám k dispozici pomůcky? Jaké?
- Ví klient, že s ním budu hýbat?
- Je někdo, kdo by mi mohl pomoci?
- Jak dlouho bude akce trvat?

## 4. Postavení zad

Vždy vzpřímená!!

## 5. Práce s pažemi

Paže se snažíme mít co nejvíce natažené, aby sílu, která je nutná pro daný cíl manipulace, vykonávaly stehna a trup, nikoli paže.

Proto pomůcky, které používáme, uchopíme u těla klienta, a tak jsme vždy co nejbliže jeho tělu a při pohybu je nekrčíme.

### Pomůcky

- Manipulačních pomůcek, které usnadňují péči, je mnoho. Jakou vybrat mimo jiné záleží na tom, do jaké míry je klient soběstačný, pohyblivý a jakou má hmotnost. Některé pomůcky může předepsat praktický lékař, jiné můžete nakoupit ve zdravotnických potřebách nebo vypůjčit v agenturách domácí péče. Je možné také využít nákup použitého zboží na internetu.

### Základní pomůcky

- Elektrické nebo mechanicky polohovatelné lůžko.
- Kluzná podložka / slide sheet (viz obr. 1).
- Podložka na přesun z lůžka na židli a zpět (viz obr. 2).



Obrázek 1 – Kluzná podložka

Zdroj: Simulační centrum pro zdravotnické obory ZSF JU v Českých Budějovicích



Obrázek 2 – Podložka na přesun pacienta

Zdroj: Simulační centrum pro zdravotnické obory ZSF JU v Českých Budějovicích

### Doporučení

Při práci s osobou na lůžku vždy upravte výšku lůžka tak, aby byla matrace ve výši vašich svěřených paží, a dotýkáte se jí pěstmi. Po dokončení činnosti lůžko spusťte, co nejnižší je možné.

## Otáčení

### Možnosti, jak otočit klienta na bok:

- položením dolní končetiny klienta, která je blíže u vás, přes sebe v oblasti kotníku;
- pokrčením dolní končetiny vzdálenější od vás v kolenu;
- pokrčením obou dolních končetin – končetinu skrčíte tak, že vložíte obě vaše ruce pod dolní končetinu v oblasti Achillovy šlachy. Jedna ruka zůstává na místě a druhá jede po lýtku pod koleno. Tímto pohybem se končetina skrčí snadněji a komfortněji (dáváte svaly impuls k pohybu).

Vaší levou rukou uchopíte ruku klienta, natáhněte jeho levou paži k sobě, vaši levou paži od ramene k lokti (je tedy v pravém úhlu v lokti) si zapřete o své tělo, zároveň uchopíte kyčel klienta a dokončíte pohyb – otočení na bok. Při přípravě klienta i při samotné manipulaci myslíte na pokrčení vašich dolních končetin.

### Otočení bez pomoci polohované osoby

#### Připravte klienta: viz výše

Horní končetinu klienta (blíže k vám) uchopíte a položíte na jeho protilehlé rameno. Vaše dolní končetina je u lůžka, druhá je zvednutá –

připravená k zákroku. Uchopíte klienta za vzdálenější rameno a kyčel (nikdy neuchopíte klienta za koleno nebo stehno!). Máte záda a hlavu vzpřímenou, paže natažené. Při otáčení k sobě se vaše tělo zvedá stejně jako bok a trup klienta z lehu na zádech na bok a „obloukem“ klesáte do pokrčených dolních končetin, došlapujete i na druhou nohu a paže máte stále natažené.

### Otočení s podložkou

Příprava klienta a vaše je stejná jako v předchozím bodě.

Podložku v lůžku srolujte ke vzdálenější straně klienta, uchopte srolovanou podložku palci dolů až u těla klienta v místě ramene a kyčle. Pohyb otočení je stejný jako v předchozím případě. Tento způsob otočení je vhodný způsob pro osoby s bolestmi a onemocněním páteře.

### Otočení s polštářem

Příprava paže klienta je stejná jako v předchozím bodě. Mezi natažené dolní končetiny cca do poloviny stehna vložte zepředu dozadu cíp polštáře. Uchopte vzdálenější rameno klienta a cíp polštáře. Stejným postojem a pohybem jako v předchozích bodech provedte otočení.

## Posazování v lůžku

### Posazování v lůžku bez pomoci polohované osoby

Posazujte pomocí elektricky (mechanicky) ovládaného lůžka, a to tak, aby nedocházelo ke tření pat (zvedáme trup i dolní končetiny střídavě do potřebné polohy nebo pomocí tlačítka na ovladači se zvedají obě části lůžka najednou).

### Posazování osoby s dolními končetinami z lůžka

Provedte posazení jako v předchozím případě. Postupně posouvejte pravou a levou dolní končetinu klienta k sobě, do prohloubeného místa, které vzniklo zvednutím zádové a nožní části lůžka. Klient tak sedí zajištěn ze dvou stran matrací zvednutými plochami lůžka (viz obr. 3).

### Posazování osoby za její pomoci

- Klienta otočte na bok čelem k vám. Jeho pravou ruku uchopte vaší pravou rukou palcovým úchopem (viz obr. 3). Opřete dlaně do lůžka. Vyzvěte klienta, aby silně tlačil do vaší dlaně do lůžka, jako by se chtěl opřít a zvednout se sám. Jeho dolní končetiny pusťte z lůžka a v momentě, kdy klient již nemůže tlačít, protože má paži od lůžka vzdálenou, zatlačte vy do jeho dlaně nataženou paži a dokončete pohyb. Celé vaše tělo kopíruje směr změny pohybu.



Obrázek 3 – Posazování klienta na lůžku

Zdroj: Simulační centrum pro zdravotnické obory ZSF JU v Českých Budějovicích

- Překřižte dolní končetiny klienta v oblasti kotníků (tu končetinu, na kterou stranu budete klienta otáčet). Vložte vaši dlaň levé ruky pod lopatku klienta. Požádejte klienta, aby natáhl paži k vašemu pravému rameni (strany budou opačné, podle toho, na jaké straně lůžka stojíte) a při přizvednutí se vás přidržel. Ve chvíli natažení jeho paže se sám zvedá a vy mu pomůžete tlakem na lopatku a v podkolení si sednout.

### Posazování osoby jen za její mírné pomoci

Klienta otočte na bok čelem k vám. Bokem se postavte k lůžku, pokrčte v nakročení kolena (skoro až do dřepu), uchopte paži klienta v lokti, zvedněte ji co nejvíce vzhůru loktem ke stropu (jeho paže je skrčená). Zároveň s tím, kdy se vzpřimujete (záda rovná, hlava vzhůru), klesají dolní končetiny klienta z lůžka. Pomyslným obloukem vzhůru a dolů dokončujete pohyb. Vaše dolní končetiny se dotýkají končetin klienta a zajišťují jeho bezpečnost.

## Výměna ložního prádla

Otočte klienta na bok. Zajistěte jeho bezpečnost zvednutím postranice. Z druhé strany lůžka podložku opakovaně skládejte horním cípem ke kolenům klienta, až bude složená těsně pod jeho zády. Novou podložku skládejte „jako harmoniku“ od horního konce podložky umístěné těsně u zad klienta. Sklady jdou od vás k tělu klienta tak, aby horní okraj podložky trochu vyčuhoval. Skládejte tak, aby vám zbyl dostatek k založení na vaší straně. Zvedněte postranici. Jděte na druhou stranu lůžka. Sundejte postranici. Otočte klienta na záda.

Snadno odstraníte použitou podložku a novou za vyčuhující okraj vysunujete. Je možné jednou rukou oddálit v místě ramen a hýždí pro snazší vysunutí. V tomto případě ulehčíte klientovi zbytečné otáčení.

## Odstranění a vložení polštáře

### Výměna polštáře bez pomoci ležící osoby

Upravte výšku lůžka. Vložte ruku, která je dále od čela lůžka, pod krk klienta tak, aby se strana ukazováku a pod ním všechny prsty dotýkaly v týlní krajině. Mírně přizvedněte. Rukou, která je blíže čela lůžka, uchopte polštář za roh na opačné straně, než stojíte. Pozvolna otáčejte a posunujte polštář k sobě.

Uložte polštář na druhé straně, než stojíte, tak, aby dolní pravý konec polštáře ležel na vzdálenějším rameni klienta. Zasuňte ruku dále od čela lůžka a rukou blíže čela lůžka uchopte dolní levý roh polštáře a postupným posouváním a obloukovitým směrem zasouvejte polštář. Pro upravení pohodlné polohy klienta uchopte polštář z obou stran uprostřed a směrem dolů polštář podsekněte. Následně přizvedněte ramena jedno po druhém a zasuňte pod ně rohy polštáře.

## Posunování osoby v lůžku s pomůckou (podložkou)

Vždy je nutné pracovat ve dvojici. Uvolněte podložku z obou stran lůžka. Odstraňte polštář. Snižte sklon části lůžka pod zády. Můžete skrčit dolní končetiny klienta. Srolujte si podložku tak, abyste ji měli v dlaních na úrovni ramen a hýždí těsně u těla klienta. Je-li to možné, vyzvěte klienta, aby zvedl hlavu na prsa. Na pokyn současně posunujte klienta s podložkou. Upravte lůžko, pohodlí a bezpečí klienta.

### Snadnější možnost posunování v lůžku – s kluznou podložkou

Tato pomůcka (kluzná podložka / slide sheet) významně sníží fyzickou zátěž ošetřujícího personálu i riziko poškození klienta! Posunutí i změnu polohy zvládne snadno jedna osoba. V případě osob s vyšší hmotností je posunutí snazší při provedení dvěma osobami.

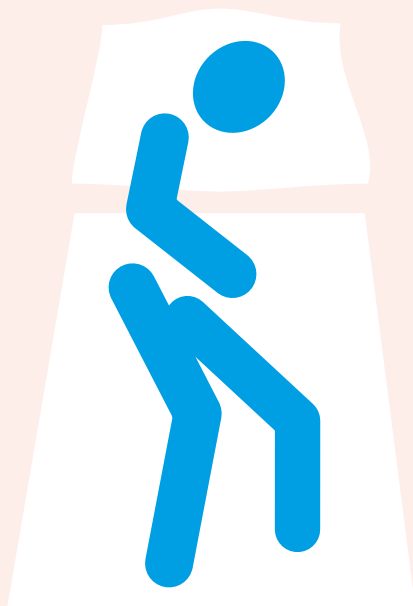
Otočte klienta na bok. Vložte kluznou podložku od ramen až po hýždě těsně k jeho tělu. Naskládejte tuto podložku stejně jako v případě výměny prádla. Otočte klienta na záda a vysuňte naskládanou podložku k sobě. Pokrčte dolní končetiny klienta. Vyzvěte ho, aby předklonil hlavu na prsa. Jednu ruku položte na skrčené koleno a budete tlačit směrem kolmo do lůžka. Druhou ruku přiložte na zadní stehno co nejbližší hýždím a zároveň tlakem na koleno budete tlačit směrem k hlavě.

Stejně je možné postupovat v případě dvou pečujících osob. Každá stojí z jedné strany. Jednu ruku položí na skrčené koleno a bude tlačit směrem kolmo do lůžka. Druhou ruku přiloží na zadní stehno co nejbližší hýždím a zároveň tlakem na koleno bude tlačit směrem k hlavě.

Postupujte stejně jako v bodě předcházejícím, ale tlačte oběma rukama směrem k hlavě klienta přiloženými na bérce pod koleno.

### Odstranění kluzné podložky zpod osoby

Klient se nemusí nadzvedávat. Vsuňte paži do vnitřku kluzné podložky. Na okraji druhé strany ji uchopte a provlečte směrem k vám a s nataženou paží odcházejte od lůžka, podložka se vysunuje.



## Položení osoby ze sedu do lůžka

### Položení osoby v lůžku ze sedu do lehu

Tuto manipulaci je možné provést několika způsoby, podle míry samostatnosti klienta. Níže uvedené manipulační techniky se provádějí v případě, že na lůžku není hrazdička.

V případě, že klient je částečně soběstačný – může použít paže, přistupte ke klientovi od hlavové části lůžka. Přiložte svoji paži tak, že vaše dlaň přidrží vzdálenější rameno klienta a váš loket se jemně dotýká jeho druhého ramene. Vyzvěte klienta, aby uchopil vaše přiložené předloktí oběma rukama. Upozorněte ho, že provedete záklon, a on se bude stále držet. Záklonem docílíte uvolnění a zvednutí dolních končetin, takže je snadno uchopíte, a rotací otočíte klienta trupem k hlavové části lůžka, poté ho můžete položit.

### Položení osoby v lůžku ze sedu do lehu s pomůckou

Pomůcka – složená podložka do pásu. Pomozte klientovi podložit plošky nohou pásem podložky. Klient uchopí podložku nataženými pažemi tak, aby měl dolní končetiny úplně natažené. V této poloze pomůžete klienta co nejvíce zaklonit. Tím se sníží tlak na hýždě a dolní končetiny se zvedají skoro do výše lůžka. Pak jen lehce můžete klienta otočit směrem k hlavové části lůžka a položit.

### Postavení a přemístění osoby z lůžka (bez pomůcky, s pomůckou)

Nejprve je nutné posunout klienta na kraj lůžka. Lze provádět, když klient udrží rovnováhu.

Vyzvěte klienta, aby se naklonil co nejvíce k jedné straně, tím se uvolní tlak části hýždě na lůžko.

Vaši dlaní postupně „jeďte“ od kyčle ke kolenu klienta a mírným tlakem tlačte koleno k jeho druhému kolenu. Vyzvěte klienta, aby se naklonil na druhou stranu a proveďte to samé.

Opakujte, až docílíte potřebného okraje lůžka, na kterém klient sedí.

V případě, že je klient méně soběstačný, ale je schopen stát a chodit, použijte složenou podložku nebo povlak polštáře či ručník složený do pásu. Přiložíte podložku zezadu do výše lopatek, uchopíte ji zepředu v podpaží, těsně u těla. Vaše kolena jsou pokrčená tak, že vaše hlava je ve výši hlavy klienta. Dolní končetiny máte nakročené a svírají jedno nebo obě kolena klienta. Vyzvěte klienta k předklonu, přičemž mu pomáháte přiloženou podložkou. Hýždě klienta se uvolní z lůžka, nohy má opřené o podlahu a v této situaci se vy i klient společně vzpřimujete.

## Přemístění osoby z lůžka na židli a zpět jedním pečujícím

Židli připravte těsně k lůžku, co nejbliže ke klientovi.

Když klient stojí, opatrně ho otáčejte zády k židli. Při posazování klienta svými koleny přidržujte jeho kolena, podložku držte stále co nejbliže k jeho tělu a společně klesejte tak, že vaše hlavy jsou ve stejné úrovni, vy na konci pohybu budete mít skrčená kolena skoro až ve dřepu. Jedná se tedy o stejný pohyb jako při vstávání, ale opačným směrem.

## Postavení osoby ze židle (bez pomůcky, s pomůckou)

**Pokud budete pomáhat klientovi vstát ze židle, budete potřebovat umístit dolní končetiny do správného místa:**

- Ve dřepu se vzpřímenými zády čelem ke klientovi uchopíte jeho lýtko ze stran oběma rukama a zvednete končetiny a umístíte je na vhodné místo, aby se klient mohl bezpečně postavit.

Bez pomůcky – klient spolupracuje, je schopen stát na nohou. Máte pokrčená kolena, abyste přizpůsobili výšku s klientem. Přistupte ke klientovi z boku, uchopíte ho ze zadu za ramena a vaši volnou paži nabídněte tak, aby jeho předloktí leželo na vašem předloktí. S nakročením jemně přizvednete klienta tak, aby se postavil. Je možné použít mírné rozhoupání „na tři“ zepředu dozadu. Podle situace a zdravotního stavu klienta mějte připravené chodítko.



## Vysunutí osoby, která je zhroucená na židli nebo v křesle

Použijte podložku složenou do pásu. Podvlečte ji pod kolena klienta a umístěte ji co nejbliže k okraji židle, stoupněte si co nejbliže ze zadu k židli a držte podložku nataženými pažemi.

Vyzvěte klienta, aby se co nejvíce předklonil, tím uvolní tlak hýždí na židli. Pokrčte kolena, nakročte jednou nohou, se vzpřímenými zády táhněte podložku vzhůru a vzad. Opět směrem pohybu kopírujete pomyslný oblouk vašim tělem.

**Pozor – židle musí být pevná a zajištěná tak, aby se nepohybovala.**



Obrázek 4 – Přesuvná deska

Zdroj: Simulační centrum pro zdravotnické obory ZSF JU v Českých Budějovicích

## Vysunutí zhroucené osoby v židli (v křesle) dvěma pečujícími

Osoby stojí z boku židle, dolní končetiny pokrčené a nakročené. Podložka je podvlečená. Vaše paže blíže u těla klienta uchopí podložku co nejbliže k jeho tělu a je podvlečená v podpaží klienta, druhou rukou pevně uchopíte předloktí paže, která drží podložku. Klienta vyzvěte, aby se předklonil. „Na tři“ se vzpřímenými zády mírně nadzvednete klienta (pracují vaše stehna a celé tělo) a posunete dozadu.

Směrem pohybu kopírujete pomyslný oblouk vašim tělem.

## Vysunutí zhroucené osoby v židli (v křesle) dvěma osobami bez podložky

Klienta vyzvěte, aby se předklonil. Osoby stojí z boku židle, dolní končetiny pokrčené a nakročené. Dlaň přiložte na koleno, druhou ruku vložte pod hýždě. S výzvou většího naklonění při opřených nohou klienta o zem nadzvednete jeho hýždě a zároveň jej zatlačte do kolen.

## Přemístění osoby z lůžka na židli a zpět pomocí přesuvné desky („banánu“)

Sedícího klienta (dolní končetiny z lůžka) posuňte na kraj lůžka. Vyzvěte jej k naklonění od místa, kam se bude přesouvat – k židli. Tím se nadzvedne část hýždě, pod kterou zasuňte jeden konec posuvné desky a druhý konec prkna je částečně položen na židli nebo pojízdném křesle (viz obr. 4).

Osoba dosedne. Posouvá se po prkně směrem na židli pomocí rukou nebo nohou. Po přemístění se nakloní na stranu tak, abyste mohli prkno zpod klienta vysunout.

### **Použité zdroje**

Trešlová, M., Dolák, F., a kol., 2021. Fyzická manipulace s pacienty při ošetrovatelské péči. České Budějovice: ZSF JU v Českých Budějovicích, 106 s.

Vytejšková, R., Sedlářová, P., Wirthová, V., Otradovcová, I., Holubová, J., 2011. Ošetrovatelské postupy v péči o nemocné I (Obecná část). Praha: Grada, 228 s.

### **Kontaktní osoba:**

**doc. PhDr. Marie Trešlová, Ph.D.**  
**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**  
**Zdravotně sociální fakulta**

**Ústav ošetrovatelství, porodní asistence**  
**a neodkladné péče**  
**J. Boreckého 1167/27, 370 11 České Budějovice**  
**Email: treslova@zsf.jcu.cz**

*Tento dokument byl vytvořen za podpory výzkumného projektu TAČR č. TL03000518 Technologické agentury ČR, program ÉTA: „Podpora neformálních pečovatelů v Jihočeském kraji prostřednictvím audiovizuálních prostředků včetně virtuální reality.“*

*Vedoucí projektu: doc. Ing. Iva Brabcová, Ph.D.  
Veškerá práva podle předpisů na ochranu duševního vlastnictví jsou vyhrazena.*

T A  
Č R

Tento projekt je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci programu ÉTA  
[www.tacr.cz](http://www.tacr.cz)



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice