



Gestes et postures adaptées Prévention des TMS (troubles musculo-squelettique)

Cette action de formation permet aux participants d'acquérir des notions de prévention des risques liés à leur activité physique dans le cadre professionnel ou personnel. Elle a une action de prévention auprès des professionnels (les) du service à la personne et des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes. Elle vise à réduire les risques d'accidents et les douleurs dorsales et articulaires. Le 3/4 de cette formation sera constitué d'exercices pratiques associés à des exercices d'éveil musculaire et de relaxation post activité physique.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladie professionnelles liés aux activités physiques.
- Utiliser les techniques de prévention pour réduire les risques d'accidents, les douleurs dorsales et articulaires.
- Acquérir les techniques de mobilisation d'une personne semi- autonome, dépendante.

CONTENU

Séquence 1 :

- Données statistiques : les causes d'accidents du travail, les risques des soignants.
- Analyse et réflexion des pratiques professionnelles des participants.
- Notion anatomie / physiologie de la colonne vertébral et des articulations.
- Le travail dynamique et statique.
- Les pathologies discales et les accidents des articulations.

Séquence 2 : Pratique

- Identifier les aides techniques pour améliorer le confort soignant / aidant et la personne aidée.
- Éveil musculaire.
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour protéger son dos et ses articulations : soulever une charge, les postures à adopter au quotidien lors de situations professionnelles au domicile de l'utilisateur, la mobilisation des personnes (au fauteuil, au lit).
- Hygiène de vie : prendre soin de son corps.

Séquence 3 :

- Bienveillance et maltraitance dans l'action de mobilisation de la personne dépendante : le corps , le toucher , la communication.

MÉTHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance de méthodes expositives, démonstratives et participatives permettant l'analyse, la réflexion , les échanges, la pratique.
- Pratique sur des mises en situation professionnelle.
- Étude de situation professionnelle vécue sur le terrain, analyse et apports de solution.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Des documents pédagogiques seront remis aux participants en cours et en fin de formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Matériel fournit : caisse, carton, sac, bidon, balai, seau, pelle

ÉVALUATION

- Évaluation pratique en sous groupe.
- **Si possibilité sur site :**
Accompagnement et évaluation individualisée du participant dans ses tâches professionnelles pour permettre la maîtrise des gestes et postures en situation de travail.

PUBLIC : Tout public

DURÉE : 2 jours (14h)

LIEU et TARIFS

INTRA :

Maximum 10 personnes :
1500€ + Evaluation individuelle sur site sur devis

INTER :

5 à 10 personnes :
490€ / personne + Evaluation individuelle sur site sur devis

DATE : À définir

VALIDATION

Une attestation de formation sera délivrée conformément à l'art.L.6353-1 du code du travail.