

Gestes et postures, prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS), prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles : cette formation permettra aux professionnels de comprendre les risques et les contraintes qui s'exercent sur leur physique durant leur carrière, d'acquérir les bonnes techniques, de mieux maîtriser et connaître leur corps ; pour un grand objectif majeur : la sécurité au travail et la diminution des accidents du travail.

## Formateur

Fabien Segura, masseur-kinésithérapeute, ostéopathe

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les risques, les bases de manutention et de prévention des TMS
- Maîtriser les techniques de mobilisation du patient en fonction de ses douleurs, déficits, incapacités
- Savoir utiliser à bon escient les différentes aides techniques à la manutention
- Intégrer les techniques de manutention des patients à chaque situation rencontrée
- Intégrer la bientraitance dans la manutention des patients
- Maîtriser les exercices de prévention des TMS et d'entretien personnalisés

## Durée

2 jours (14 heures)

Possibilité de mettre en œuvre la formation sur 1 jour pour une actualisation des compétences (participants ayant déjà suivi une formation dans les 2 dernières années)

## Prérequis

Intervenir dans le secteur sanitaire, social ou médico-social

## Prix

1 300 €/jour pour le groupe

## Modalités techniques et pédagogiques

- Modalités de mise en œuvre : présentiel
- Éléments matériels et techniques : support pédagogique, photo-langage
- Modalités pédagogiques en lien avec les objectifs : Apports théoriques, exercices de réflexion individuels et en groupe, analyses de cas pratiques, jeux de rôles, mise en situation pratique

## Suivi et évaluation des acquis

- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire
- Suivi de l'exécution de l'action : émargement par demi-journées
- Évaluation des acquis à l'entrée : pas de procédure de positionnement
- Évaluation des acquis en continu : quizz, évaluation orale en fin de première journée
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation

## Format

Formation intra-établissement

## Public concerné

- Professionnels soignants susceptibles d'être en lien avec les résidents/usagers des établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux
- Groupe de 12 stagiaires maximum

## Contenu

### Jour 1

#### Matin – (durée 3h30)

L'activité physique

- Informations et statistiques

Anatomie et pathologies

- Anatomie
- Biomécanique
- Pathologies/ les TMS
- Repérages corporels
- Pathologies et douleur

Prévenir les TMS

- Imagerie et douleur
- Quantifier le stress mécanique
- Adaptation du corps
- Les règles de bases de prévention des TMS

#### Après-midi – (durée 3h30)

Manutention

- Principes de base
- Principes généraux de la manutention des personnes
- Retournements et installation en latéro-cubitus
- Rehaussement du patient au lit
- Recentrer un patient dans son lit
- Transfert lit/brancard

### Jour 2

#### Matin – (durée 3h30)

Passage et positionnement assis au bord du lit

- Transfert lit/fauteuil

- Transfert fauteuil/lit

Les aides à la manutention

- Rehaussements d'un patient coopérant au fauteuil
- Rehaussements d'un patient non coopérant au fauteuil
- Installation au fauteuil/pathologies

#### Après-midi – (durée 3h30)

Les aides à la manutention (suite)

- Verticalisation à partir du lit ou du fauteuil
- Marche et équilibre : utilisation des aides techniques
- Relevé après chute : bilan, techniques
- Utilisation des aides techniques d'aide à la manutention

Prévenir les TMS : les exercices clés

- Soulager
- Assouplir
- Tonifier