

Durée

- 2 jours (14 heures)

Public

- Tout personnel soignant ou en contact avec les malades ou les personnes âgées

Objectifs

- Percevoir le corps comme un outil de travail lors de la manutention
- Bien connaître l'outil et savoir le maîtriser pour une utilisation optimale
- Le comportement physique de l'homme au travail, l'évolution des rythmes, quelques données sur les accidents du travail.

Méthodes pédagogiques

- Alternance de séquences théoriques et pratiques.
- Démonstrations, exercices d'application.
- Remise d'un support écrit de synthèse des contenus pédagogiques à chaque participant.

Intervenant

Kinésithérapeute spécialisé dans la prévention des lombalgies.

Titulaire d'un DIU en posturologie clinique

Lieu

- Sur site.

Rappels anatomiques, physiologiques et biomécaniques

- L'axe vertébral
- Les muscles

Mécanismes et conséquences pathologiques liés à la manutention

- Sur les différents segments et les différents éléments de la colonne vertébrale : le disque, la hernie, les ligaments, les muscles, les articulations vertébrales...
- Sur les membres : tendinites, claquages...
- Leurs mécanismes et leurs conséquences dans la vie quotidienne

Prévention des risques et postures au quotidien

- Principes de sécurité physique : superposition des centres de gravité, fixation de la colonne, les points d'appuis...
- Prévention passive : aménager l'environnement à la morphologie.
- Prévention active : station debout, déplacement, port de charge lourde
- Cas particulier du geste en milieu hospitalier, dépense calorique, charge de travail, fréquence cardiaque...
- Exercice de détente, de prévention, de récupération
- Quelques principes sur la relation du malade : ce que l'on peut attendre de lui selon les grands groupes de pathologie

La pratique

Des démonstrations et exercices d'application jalonnent l'ensemble de la formation :

- Exercices personnels de statique et de dynamique, placement du bassin et son incidence sur la position vertébrale, le bon appui...
- Mise en situation
- Exercice de détente, de prévention, de récupération, d'économie d'efforts

Evaluation et mise au point

- Echange sur les difficultés rencontrées dans la pratique quotidienne pour mettre en application les principes de la formation et re-médiation
- Remise d'un support au responsable contenant, s'il y a lieu, des propositions d'aménagement