

Durée

2 jours (14 heures)

Public

Tout personnel en contact avec des personnes âgées ou physiquement dépendantes.

Objectifs

Permettre aux stagiaires d'appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention.

Connaître et savoir appliquer les techniques de gestes et postures adaptées aux situations de travail.

Prévenir les lombalgies par l'acquisition de techniques de mobilisation auprès de personnes âgées ou physiquement dépendantes.

Améliorer la qualité, le confort et la sécurité des personnes lors de la manutention.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques avec remise d'un support.

Démonstrations, exercices pratiques et mises en situations (tenue souple préconisée).

Etude des problèmes rencontrés sur le terrain et apports de pistes de réflexion.

Conseils personnalisés sur les changements à mettre en place dans sa méthode de travail.

Intervenant

Kinésithérapeute spécialisé dans la prévention des lombalgies.

Titulaire d'un DIU en posturologie clinique.

Lieu

Sur site

Apports théoriques

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 base de manutention et d'économie d'effort

- 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 calorifique, charge de travail, fréquence cardiaque...
- Quelques principes sur la relation de la personne dépendante : ce que l'on peut attendre d'elle selon les grands groupes de pathologie (obésité, hypo ou hypertonie, handicap... Prise en compte de son potentiel et utilisation de son schéma moteur naturel

La pratique

Techniques de manutention

- Exercices personnels de statique et de dynamique, placement du bassin et son incidence sur la position vertébrale, le bon appui...
- Mises en situation : aide au lever, au coucher, aux retournements, aux relevages si glissement, à l'installation confortable au lit, au fauteuil ; toilette et retournement de la personne dépendante, passage lit-fauteuil ou brancard, fauteuil-debout, déambulation, soulève-malade ...
- Manutention et aides techniques (planche de transfert, disque pivotant, verticalisateur, lève personne...)
- Prise en compte de l'importance de la relation et de la communication avec la personne dépendante lors de la manutention.

Exercices de détente, de prévention, de récupération, d'économie d'efforts

Evaluation et mise au point

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

Salle aménagée par l'établissement de soins avec matériel : lit, fauteuil, brancard... ou déplacement dans les services.
Mise à disposition d'une chambre...