

Formation Gestes et Postures

Formation manutention

FORMATIONS ORIENTEES PERFECTIONNEMENT MANUTENTION DES PERSONNES AGEES ET/OU EN SITUATION DE HANDICAP

BUT ET OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Apprentissage et perfectionnement des connaissances
- Prévention des risques dans la manutention des personnes dans les mouvements quotidiens
- Sécurité du patient et confort.
- Optimisation de la performance grâce à une amélioration de la posture au travail.
- Adaptation et amélioration des postures de travail.
- Transmettre au salarié les principes d'un comportement gestuel et postural (notamment par le biais d'une formation en antomo-physiologie adaptée à l'activité professionnelle) permettant de mettre en évidence les facteurs incompatibles avec les exigences ergonomiques, afin qu'il adapte ses attitudes posturales au poste de travail, en appliquant les règles de base.
- A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure :
 - d'appliquer les techniques gestuelles de base
 - de repérer les situations comportant des risques pour la santé des personnes mobilisées

PROGRAMME

DEFINITIONS ET GÉNÉRALITÉS

Les pathologies mécaniques de la colonne vertébrale :

Cervicalgies, dorsalgies, lombalgies, dorso-lombalgies, lumbagos, protusion discales, hernies discales

SUJETS TRAITES

1. Qu'est ce que l'ergonomie ?
2. Les manutentions manuelles
3. Les Troubles Musculo Squelettiques (T.M.S)
4. Travail devant écran
5. Les traitements du mal au dos
6. Travailler assis, debout
7. Apprendre à mieux se connaître

FACTEURS FAVORISANTS LES PATHOLOGIES VERTÉBRALES

1. Les mauvaises habitudes maintenant les blocages
2. La force gravitationnelle (le surpoids)
3. La fatigue, le surmenage, le stress
4. La déshydratation, une mauvaise alimentation
5. Le manque d'exercice, la sédentarité

NOTIONS D'ANATOMIE (adaptées aux salariés)

1. La colonne vertébrale (constitution, rôle, biomécanique...)
2. Les chaînes musculaires
3. Rapport entre la colonne vertébrale et les différents facteurs favorisant les pathologies vertébrales.

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

1. Ergonomie du poste de travail
2. Apprentissage des gestes quotidiens professionnels
3. Réglementation de la manipulation de charges diverses
4. Analyse et correction des facteurs favorisant les pathologies vertébrales
5. Exercices quotidiens.

PERFECTIONNEMENT EXERCICES ET MISE EN PRATIQUE

1. Apprentissage et gestion de l'espace de travail (environnement de travail)
2. Exercices d'entretien afin de renforcer sa colonne vertébrale
3. Apprentissage au stretching postural
4. Techniques d'autocorrections