

# **Formation Troubles musculo squelettiques**

## **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**

Le travail d'aide aux personnes âgées, malades ou en situation de handicap.  
Les difficultés rencontrées, les diverses pathologies. Qu'est ce qu'une bonne manutention, l'intérêt tant pour l'intervenant que pour la personne à domicile.

## **NOTIONS D'ANATOMIE**

1. La vertèbre, le disque
2. La colonne vertébrale (constitution, rôle, biomécanique...)
3. Les chaînes musculaires

## **NOTIONS DE PHYSIO PATHOLOGIE**

Quelques notions rudimentaires de physio pathologie sont enseignées aux intervenant(e)s afin qu'ils ou elles puissent adapter leurs gestes et attitudes selon les personnes aidées.

## **NOTIONS DE BIOMECHANIQUE (PHYSIOLOGIE ARTICULAIRE)**

1. Description anatomique du corps dans sa globalité (notions générales)
2. Rapport entre la colonne vertébrale et la posture
3. Cinésiologie du membre supérieur
4. Cinésiologie du membre inférieur

## **PERFECTIONNEMENT EXERCICES ET MISE EN PRATIQUE**

1. Ergonomie du poste de travail
2. Apprentissage des gestes quotidiens professionnels
3. Réglementation de la manipulation de des personnes
4. Apprentissage et gestion de l'espace de travail (environnement de travail)
5. Exercices de ressenti corporel afin d'analyser les différents blocages (exercices de posture).
6. Mise en pratique des principes gestuels et posturaux de base dans la manipulation de charges diverses (la « banquette », l' « archer », les différentes « fentes »...).
7. Exercices d'entretien afin de renforcer sa colonne vertébrale