SUD FORMATIONS SANTÉ



PRÉVENTION DES T.M.S (TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES)

Public
Personnel des services administratifs et logistiques

Pré-requis
Aucun

Modalités
Présentiel

Durée
1 jour – 7 heures

DATES & LIEUX

A définir dans vos locaux

INTERVENANTS

Jérome VIEL
Ergothérapeute

VALIDATION

Certification de réalisation
Attestation de fin de formation

TARIFS

Nous consulter

DCB007

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

PROGRAMME

APPROCHE THEORIQUE ET PRATIQUE DU MOUVEMENT LORS D'UNE MANUTENTION ET DE SON INCIDENT SUR LE DOS

- Anatomie et physiopathologie liée à l'activité de manutention (épaules, dos)
- Prise en compte du psychologique et du physique dans la prévention des TMS
- Evaluation des capacités physiques de chaque participant (tests physiques) et des connaissances de leurs techniques de manutentions ou d'économie rachidienne
- Rappel sur les mécanismes du déplacement chez l'être humain selon les quatre principes fondamentaux de la locomotion (gravité, proprioception, sélectivité, rentabilité)
- Connaissance du verrouillage lombaire et des techniques de prévention (banquette, fente, chevalier servant, pendulaire)
- Information sur la nécessité de renforcements et d'étirements musculaires

MISE EN PRATIQUE DES TECHNIQUES DE COMPENSATION ET ADAPTATION A L'ENVIRONNEMENT

- Mise en pratique par les participants des techniques de base de la prévention du dos dans les activités de la vie professionnelle
- Port de charges
- Manutention
- Déplacement chariot pour le transport de charges lourdes

MISE EN PRATIQUE DES TECHNIQUES DE VERROUILLAGE MUSCULAIRE ET AUTOMATISATION

- Entrainement verrouillage lombaire de chaque participant
- Entrainement travail des cuisses et synchronisation des gestes pour une meilleure répartition des forces et des efforts
- Exercices de renforcement musculaire et d'étirement

MISE EN SITUATION ET AUTOMATISATION DE PORT DE CHARGES EN SITUATION

- Entrainement à l'utilisation des différents matériels de la structure
- Mise en situation des activités de manutention de charges lourdes
- Mise en situation de déplacement d'objets lourds en traction ou en poussée (chariot...)

RÉSULTATS ATTENDUS

- Connaitre leurs capacités physiques et de leurs limites
- Adopter des gestes de prévention lors de manutention et port de charges lourdes
- Connaitre et utiliser de façon adaptée des aides techniques
- Analyser l'ergonomie de l'environnement et des situations de travail afin d'éviter les facteurs de risques (position extrêmes, répétitivité, force)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et interactifs, avec des exercices (renforcement musculaire, etc…), des mises en situations dans les services concernés, des temps de réflexion, d'analyse de cas réels avec échanges et recherche de solutions
- Le contenu proposé sera adapté aux situations qui seront exposées et vécues par les participants

ACCESSIBILITÉ



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap