



## GESTES ET POSTURES

### Objectifs

- Prévenir le risque de maladies professionnelles lié à la manutention des résidents
- Apprendre les bonnes techniques de gestion du dos, utiles aussi bien dans le cadre professionnel que privé

### Axes essentiels

#### Apports théoriques

- Les deux écoles d'ergonomie
  - Ergonomie classique
  - Ergonomie kinésithérapique
- Réglementation du travail
- Anatomie et morphologie de la colonne vertébrale
- Anatomie d'une vertèbre ou d'un disque
- Les muscles du tronc
- Aspect mécanique du rachis
- Les contraintes mécaniques
- Gymnastique du maintien
- Utilisation des points d'appui
- Verrouillage de la colonne lombaire
- Les positions clés
- La technique de la pince ouvrante

#### Apports pratiques

- **Ergonomie de travail**
  - Balayage
  - Faire un lit
  - Ramasser un objet à terre
  - Postures de travail
- **Les transferts avec cobaye, résident à mobilité réduite, résident alité**
  - Les retournements
  - Lever / coucher au lit
  - Lever / assis au lit



- Lit fauteuil / fauteuil lit
- Siège / siège
- Lever du sol
- Les toilettes
- La baignoire
- Utilisation de lève personne / verticalisateur

## Méthodes

- Exposé théorique (diaporama)
- Mises en pratique avec matériel adapté

## Pré-requis

Aucun

## Support pédagogique

Il sera laissé à chaque participant un dossier pédagogique contenant la copie des supports utilisés par les intervenants.

## Modalités d'évaluation

La mesure de l'impact des programmes proposés aux professionnels de santé s'évalue au travers de deux outils :

- un quizz « Vrai / Faux » pour tester les connaissances des stagiaires en amont et en aval de la formation.
- un questionnaire de satisfaction, reprenant les critères et les indicateurs suivants :
  - L'intérêt et l'appréciation générale de la formation
  - La réponse aux attentes du stagiaire
  - L'adaptation des exemples aux situations concrètes et à la réalité professionnelle des stagiaires
  - Appréciation du temps de parole laissé aux stagiaires
  - Appréciation des qualités pédagogiques du formateur

## Public concerné

Tous les professionnels amenés à mobiliser les bénéficiaires ou résidents au domicile ou en établissement d'hébergement pour personnes âgées ou adultes en situation de handicap.

## Calendrier

Lundi 1<sup>er</sup> et jeudi 4 mars 2021

Ou

Lundi 31 mai et jeudi 3 juin 2021

Ou

Vendredi 24 et mardi 28 septembre 2021

Ou



Lundi 15 et jeudi 18 novembre 2021

### Durée

2 journées de 7 heures, soit 14 heures : de 9 h à 17 h.

### Lieu de réalisation

EHPAD H. PANHARD  
1 rue des Verts Domaines  
91830 LE COUDRAY-MONTCEAUX

### Intervenants

Masseur-Kinésithérapeute