



## 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

## Support pédagogique

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

## Public concerné

Tous les professionnels intervenant au domicile des personnes âgées et amenés à mobiliser les bénéficiaires.

## Calendrier

- **Jeudi 1<sup>er</sup> et mardi 6 février 2018**
- ou
- **Jeudi 7 et mardi 12 juin 2018**
- ou
- **Jeudi 4 et mardi 9 octobre 2018**
- ou
- **Vendredi 30 novembre et mardi 4 décembre 2018**

## Durée

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

## Lieu de réalisation

PASI  
Parc de la Julienne - 26 rue des Champs - Bâtiment F  
91830 LE COUDRAY-MONTCEAUX

## Intervenants

Masseur-Kinésithérapeute

## Tarif

**240,00 € par personne (repas compris)**