



## 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 amenés à mobiliser les bénéficiaires ou résidents au domicile ou en établissement pour personnes âgées dépendantes

## Calendrier

**Vendredi 15 et mardi 19 février 2019**

Ou

**Mercredi 15 et lundi 20 mai 2019**

Ou

**Mercredi 11 et lundi 16 septembre 2019**

Ou

**Mercredi 13 et lundi 18 novembre 2019**

## 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)**