



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

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)