

PREVENTION GESTES ET POSTURES : PROFESSIONNELS SOIGNANTS ET NON SOIGNANTS

Objectifs

Permettre aux professionnels **d'identifier** les risques liés à leur activité, d'adopter des comportements et des techniques de travail ergonomiques et de **prévenir** les troubles musculo-squelettiques tout en assurant un accompagnement sécurisant et respectueux des résidents.

Programme

1. Notions théoriques

- Anatomie (dos, appareil locomoteur...)
- Psychologie et relation à l'autre (toucher, regard, confiance...)
- Pathologies et troubles musculo-squelettiques (définition, causes et conséquences)

2. Apprentissage et perfectionnement des connaissances

- Quels risques pour quels professionnels ?
- Spécificités du travail auprès des personnes âgées en institution

3. Pratique (exercices, mise en situation)

- Matériel utilisé selon chaque poste ?
- Ressources matérielles et humaines disponibles ? (type de chariots, nettoyage des roues...)
- Ergonomie du poste de travail
- Mise en pratique de principes gestuels et posturaux de base dans la manipulation de charges diverses
- Apprentissage et gestion de l'espace de travail (environnement de travail)
- Relationnel avec les résidents et leurs spécificités
- Éducation posturale
- Importance de prendre du recul, d'en parler

Méthodes pédagogiques

Temps 1

- Tour de table pour présentation
- Réflexion par écrit des situations à risque identifiées par les professionnels concernés, et analyse (Pour le risque surgit : Comment agir dessus ? Y-a-t-il déjà eu des personnes blessées ?)
- Parole autour de la motivation et de l'intérêt des professionnels pour cette formation : demandée / imposée ? Attentes ? Energie et temps à y investir ? Répercussion dans la durée ?

Temps 2 : Théorie avec support power point + échange continu

Temps 3 : Pratique

- Exercices de ressenti corporel afin d'analyser les différents blocages (exercices de posture)
- Exercices d'échauffement et d'entretien corporel (musculaire...)
- Entraînement à la réalisation d'une tâche professionnelle quotidienne corrigée

Public

Personnel soignant et non-soignant

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques (visionnage de documents)

Échanges à partir des situations vécues par les participants

Exercices pratiques

Intervenant

Psychomotricienne

Sanction de la formation

Attestation de formation

Modalités de formation

☒ Intra-établissement

Étude de faisabilité sur demande

☒ Inter-APDHES

1 jour, 07 heures

📅 26 mai 2027

Date limite d'inscription

30 avril 2027

490 € par participant

Contact

05-56-24-49-39

info@apdh.es.fr

Référence

8.8.