

FORMATION : PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

Cette formation a pour objectif d'acquérir les connaissances nécessaires à la prévention des troubles musculo squelettiques, ainsi que les gestes et postures à adopter pour les éviter. Elle est adaptée à chaque corps de métier ainsi qu'à l'environnement de travail des personnels concernés. Cette formation s'adresse aux salariés exerçant dans les services de soins où le taux d'accident du travail en termes de TMS est le plus élevé.



Public concerné : Personnel de la Clinique Pasteur des services de soins critiques : USA,USIC, Réanimation

- Infirmier(e) diplômé(e) d'Etat
- Aide-soignant(e)
- Agent de service hospitalier



Nombre de participants :

- Partie théorique : 40 participants maximum *
- Partie pratique : 5 participants par groupe

** formation susceptible d'être reportée si le nombre minimum de 20 participants n'est pas atteint et si la situation sanitaire l'exige*



Durée de la formation : 07h00

- Partie théorique : 2h30
- Partie pratique : 1h30
- Partie pratique : renforcement musculaire 3 ateliers de 1h. Au-delà, ateliers optionnels.



Formateurs et intervenants :

- Masseurs kinésithérapeutes de la clinique Pasteur
- Masseur kinésithérapeute ostéopathe de la clinique Pasteur



Objectifs de la formation :

- S'initier et pratiquer des sports adaptés au maintien d'une tonicité corporelle suffisante
- Prévenir les troubles musculo squelettiques et favoriser la qualité de vie au travail

Objectifs pédagogiques :

- Maîtriser les connaissances de base en anatomie, physiologie et biomécanique du rachis, bassin et épaules
- Appréhender et analyser les mouvements à risques pendant l'exercice professionnel
- Maîtriser les gestes et postures adaptés à l'exercice professionnel



Modalités d'évaluation :

- Questionnaire de positionnement
- Questionnaire d'évaluation à chaud de la formation

FORMATION : PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

Module 1 : Cours théorique « Mieux comprendre pour prévenir » - 2h30 -

- Rappels anatomiques
- Rappels physiologiques
- Rappels biomécaniques

Du rachis (colonne lombaire), du bassin et des épaules

En soirée, de 19h30 à 22h00

*Au self, séance en plénière
autour d'un buffet sucré - salé*

Module 2 : Cours pratique - 1h30 -

- Ecoute des requêtes du personnel sur les gestes occasionnant des douleurs et blocages articulaires
- Analyse du mouvement sur le lieu de travail avec l'utilisation des équipements du service concerné (lits, colonnes à perfusion, etc.)
- Présentation des gestes adaptés avec mise en situation par binôme patient/soignant

*Dates à définir selon le service
d'affectation et le roulement de travail*

*En service de soins, rotation
par groupes de 5 personnes*

Module 3 : Cours de renforcement musculaire / 3 ateliers d'une heure

Pour être performant dans sa manutention il ne suffit pas de connaître les bonnes positions, il faut une tonicité corporelle suffisante. En ce sens, un enseignement de formation sur des exercices musculaires peut apporter un réel bénéfice à plus long terme

- Renforcement hypopressif
- Pilate
- Marche Nordique
- Renforcement exercices élastique
- Prise en charge ostéopathique

*Les mardis et jeudis, pendant 1h00, sur le temps
de la pause déjeuner.*