

Objectifs

Prévenir les risques liés aux gestes et postures du travail et lutter contre tous les troubles musculo-squelettiques (TMS) chez le personnel médical

Moyens & Méthodes

- Supports audiovisuels adaptés (vidéo-projecteur).
- Alternance entre théorie et pratique
- Mises en situations réelles

Pré-requis

Etre agé d'au moins 18 ans
Etre reconnu apte médicalement
Lecture de la langue Française

Public

Tous les salariés

Durée

Initiale : 1 journée
Recyclage préconisé en cas de changement de poste ou au retour d'un accident de travail.

Lieu

Au sein de l'entreprise, de la collectivité ou en centre.

ProgrammeEtude préliminaire des pratiques par le formateurLes enjeux

- Les notions de risque et de danger
- Les différences entre un Accident de Travail et une Maladie Professionnelle
- Les affections liées à la manipulation et au transport manuel
- Les affections liées au travail sédentaire
- La réglementation

Les coûts humains et financiers

- Les différentes étapes et les conséquences pour le salarié
- Les taux d'incapacité
- Les conséquences pour l'établissement
- Les statistiques accidents

Les principes généraux de fonctionnement du corps humain

- Les muscles, les articulations et les tendons et leurs différentes lésions
- La colonne vertébrale et ses principales lésions
- Les principales pathologies du dos

Les facteurs aggravants

- La charge
- La posture
- La répétition
- Les contraintes psychosociales
- Les contraintes organisationnelles

Gestes et Postures à adopter et à éviter

- Préparer une manutention
- Ramasser un objet au sol
- Sortir un patient d'un lit
- Postures de travail
- Déplacer un patient
- Aménagement du poste de travail
- Le travail sur bureau
- Utilisation du drap de glisse et autres accessoires

Analyse des postes de travail

- Mise en pratique des acquis théoriques sur chaque poste de travail

Exercices d'étirement et de souplesse

- Exercices d'étirement à faire au bureau
- Exercices de souplesse à faire chez soi

Quiz de validation des acquis et de la pratique.

Validation : Attestation de formation remise à chaque participant.