

GESTES ET POSTURES



Programme SAP04

FORM' ACTIONS
FORMATIONS CONSEIL BUREAU D'ÉTUDES

0685840489

info@formactions.fr


www.formactions.fr

Les conséquences de mauvaises pratiques peuvent être lourdes pour la santé et les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont une des causes principales constatées des arrêts de travail. Aussi, cette formation vous donnera des préconisations pour une utilisation directe sur vos postes de travail.

 2 jours soit 14h en présentiel



Aide à domicile, Auxiliaire de vie, Aides ménagères, Agents de service

 Compréhension du français à l'oral et à l'écrit
Pas de douleurs ou de handicaps dorsaux en cours

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité

- ✓ Prendre en compte l'appareil locomoteur dans l'aide à la mobilisation
- ✓ Prévenir les accidents du travail par des gestes adaptés
- ✓ Réduire les tensions musculaires au poste de travail
- ✓ Réaliser des gestes d'accompagnement à la mobilité
- ✓ Respecter les consignes de sécurité pour eux-mêmes et pour la personne aidée

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION :

Faire évoluer ses méthodes en toute sécurité, Adopter les bons gestes :

- ✓ Faire évoluer ses méthodes d'organisation
- ✓ Identifier ses points d'amélioration
- ✓ Adopter les bons comportements
- ✓ Respecter le temps imparti
- ✓ Observer les règles professionnelles

MODALITE ET DELAI D'ACCES

3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués. La formation se fait prioritairement dans l'entreprise. Les conditions d'accueil de la formation seront validées en amont.

PROGRAMME DE LA FORMATION :

- La réglementation en cours
 - Port de charge
 - Accident du travail
 - Maladie professionnelle
- Notion d'anatomie de physiologie et de pathologie
 - L'appareil locomoteur : (colonne vertébrale, squelette, muscles, disques intervertébraux)
 - Les risques : (Les TMS, lombalgies, cervicalgies, hernies)
 - Épargner sa colonne vertébrale : (la respiration, les tensions musculaires)
- Les principes de prévention

- **Les gestes au travail**
 - Les Opérations de Nettoyages Manuelles (objet avec manche, travail debout, travailler en hauteur, travailler au ras du sol, le mouvement de torsion)
 - Conséquences pour le corps (bursite, tendinite, tennis-elbow, canal carpien, thoracic outlet syndrome, syndrome de Raynaud)
 - Soulever les charges
 - Déplacement des charges
 - Nettoyage classique externe
- **Mobilité, Immobilité, Mobilisation**
 - Les causes de la mobilité réduite
 - Les principales perturbations dues à l'immobilité
 - Les types de mobilisations
- **Principe de sécurité physique et d'économie d'effort**
 - Les positions de bases (Le cavalier, la banquette, l'haltérophile, le chevalier servant, la fente avant, la fente latérale)
- **Les outils d'aide et d'accompagnement**
 - Le déambulateur ; le lit médicalisé ; le fauteuil roulant
- **L'agent et son poste de travail**
 - Evaluer l'environnement, prévenir les risques, adapter les postes de travail
- **Les règles de sécurité**
 - Assurer la sécurité de la personne aidée
 - Assurer sa propre sécurité
 - Principe de confort et de non-douleur
- **Les règles de la mobilisation**
 - Communication
 - Position
 - Travail
 - Accompagnement
 - Gestuelle

RESSOURCES PEDAGOGIQUES :

Équipe pédagogique :

Formateur avec plus de 15 ans d'expériences

Ressources techniques et pédagogiques

- Projection du support de formation, de la méthodologie
- Exposé théorique
- Études de cas concrets des entreprises présentes lors de la formation.
- Travaux en sous-groupes et en ateliers
- Cas pratiques,
- Echanges et analyse de pratique
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.
- méthodes affirmatives, interrogatives et actives employées

Évaluation des résultats

- Feuilles de présence.
- Quizz Pré et Post formation
- Mises en situation et exploitation
- Formulaires d'évaluation de la formation

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter

TARIF :

Nous contacter

Date de mise à jour : 29/11/2021