

GESTES ET POSTURES -TMS

Session de 2 jours soit 14,00 heures de formation

Programme de formation

Public visé

Intervenants/es à domicile

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Cette formation peut être accessible et adaptée pour certaines personnes en situation de handicap (nous contacter pour plus de renseignements). Pour une demande de compensation, vous pouvez contacter le Pôle Formation-Emploi de CQFD par téléphone 04 96 19 05 96 ou par mail formationemploi@cqfd.asso.fr

Pré-requis

Être en poste en tant qu'intervenant à domicile

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des postures et gestes professionnels adaptés
- Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) dont la lombalgie, du personnel soignant,
- Maintenir et stimuler l'autonomie psychomotrice chez les personnes en situation de handicap
- Découvrir et mettre en place des aides techniques, manuelles et mécanisées
- Développer la qualité du soin et de la relation avec les personnes en situation de handicap au domicile

Description / Contenu

1er jour Apports théoriques :

- Anatomie, pathologies rachidiennes, plus précisément la lombalgie.
- Principes de la manutention.
- Situations à risques.
- Les TMS

Apprentissage des positions fondamentales en gestes et postures :

- Banquette, Fente latérale, Position dite de l'Haltérophile, Archer.
- Prise de conscience de la position intermédiaire, auto grandissement. Gymnastique, Etirement, renforcement du dos.
- Techniques de manutentions de charges inertes en fonction de la forme, de la masse et de l'environnement.
- Application des gestes préventifs à la vie quotidienne

2e jour

- Principes de la manutention : rappels théoriques
- Principales postures de la manutention
- Notion de déplacement spontané
- Gymnastique : éveil musculaire et étirements.

Modalités pédagogiques

Méthode inductive et active : échanges et analyses de pratiques professionnelles, mises en situation, jeux de rôle.

Moyens et supports pédagogiques

Modalités d'évaluation et de suivi

- Analyse des besoins
- Evaluation en cours de formation



Attestation remise au stagiaire
Evaluation de la formation par le stagiaire en fin de session
Bilan et échanges en fin de formation avec le formateur ou responsable de formation