

# GESTES ET POSTURES -TMS

Session de 2 jours soit 14,00 heures de formation

## Programme de formation

### Public visé

Intervenants/es à domicile

### Pré-requis

Tout public : débutant à expérimenté

### 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

