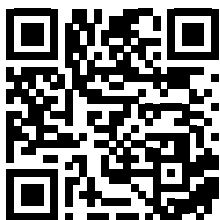


THÉMATIQUE :



PRÉVENIR LES TMS - ADOPTER LES BONS GESTES ET POSTURES AU QUOTIDIEN

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Les professionnels du **médico-social** réalisent quotidiennement des gestes physiques exigeants pouvant entraîner des **douleurs dorsales** et des **troubles musculo-squelettiques (TMS)**. Cette formation permet de mieux comprendre le fonctionnement de la **colonne vertébrale**, d'identifier les pathologies associées et de prévenir les risques liés à l'activité professionnelle.

Elle apporte des **techniques concrètes** pour travailler **en sécurité** et **protéger durablement sa santé**. Les participants apprendront à préparer leur corps à l'effort, à adopter des postures ergonomiques adaptées et à mettre en œuvre **des gestes professionnels sécurisés lors des mobilisations**.

La formation permet également de maîtriser l'utilisation des **aides techniques** (déambulateur, verticalisateur...) et d'**organiser les mobilisations** en fonction des capacités de la personne accompagnée.

Enfin, au-delà de l'aspect physique, elle intègre une approche globale de la **prévention** en abordant **les sept types de repos** (mental, sensoriel, émotionnel...), afin de préserver son équilibre, **favoriser la récupération et prévenir l'épuisement**.

Une formation essentielle pour renforcer le bien-être des professionnels, **sécuriser les pratiques** et améliorer la qualité de l'accompagnement proposé.



DURÉE : 7h - 1 jour.

Les demi-journées peuvent être consécutives, ou fractionnées selon les besoins et les contraintes de l'entreprise (planning, congés, etc.).



EFFECTIF

10 personnes maximum.



PRÉREQUIS

Aucun.



INTERVENANT

Formateur qualifié.



PUBLIC CIBLÉ

Tous publics.





ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 1 :

Comprendre l'anatomie de la colonne vertébrale et les notions clés liées à l'ergonomie.

CONTENU LIÉ :

Description des principales structures de la colonne vertébrale.
Définition de l'ergonomie dans le contexte du soin.
Identification des facteurs de risque liés aux Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

OBJECTIF 2 :

Identifier les pathologies courantes du dos chez les professionnels et les personnes accompagnées.

CONTENU LIÉ :

Reconnaissance des pathologies fréquentes (lombalgies, hernies discales, TMS...).

Compréhension des causes et des conséquences sur l'activité professionnelle.

Mise en lien entre pratiques professionnelles et risques pour la santé.

OBJECTIF 3 :

Se préparer à l'activité physique en appliquant les principes de prévention et de sécurité.

CONTENU LIÉ :

Mise en œuvre de techniques de préparation physique (échauffement, mobilisation).

Application des principes de sécurité avant une mobilisation.

Anticipation des risques liés à l'environnement et à la situation.

Règles d'ergonomie.

OBJECTIF 4 :

Adopter des postures ergonomiques adaptées lors des activités de manutention et de mobilisation.

CONTENU LIÉ :

Application des 10 règles fondamentales de l'ergonomie.

Ajustement des postures en fonction des situations.

Prévention des douleurs et des accidents liés aux mauvaises postures.



ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 5 :

Mettre en œuvre des gestes et techniques professionnels adaptés pour protéger son corps.

CONTENU LIÉ :

Exercices pratiques de mobilisation et de manutention.
Identification et correction des mauvaises postures.
Transfert et déplacement.
Utilisation de techniques gestuelles sécurisées lors des mobilisations.
Transfert des bonnes pratiques dans le cadre professionnel et personnel.

OBJECTIF 6 :

Analyser une situation de mobilisation et utiliser les aides techniques appropriées tout en préservant son équilibre physique.

CONTENU LIÉ :

Évaluation des capacités de la personne aidée.
Choix et utilisation des aides techniques adaptées.
Respect des étapes d'une mobilisation sécurisée.
Identification des différents types de repos et de leurs bénéfices pour la récupération et le bien-être.



VOTRE INTERLOCUTEUR DIRECT

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

A votre écoute du lundi au jeudi de 10h à 18h
et le vendredi de 9h à 17h.



TARIF

210€ net de taxe, prix par jour et par personne.



CONTACT

SAS EPSA

Médilearn

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

medilearn.care

SIREN : 849469325

ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Cette formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Pour obtenir des informations, sollicitez notre référent par e-mail :
contact@medilearn.care

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation sommative (initiale & finale).

Évaluations formatives au cours de la formation par des mises en situation.

Quiz et/ou QCM.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthodes actives et expositives interactives :

Échanges sur les expériences vécues avec recherche de remédiation.

Mises en situation à partir de cas concrets (exercices, jeux de rôle, travaux de groupe).

Documents pédagogiques, diaporama détaillé et illustré.

Matériels spécifiques à usage professionnel.

MODALITÉS ET DELAIS D'ACCÈS

Modalités : nous contacter : contact@medilearn.care

Délais d'accès : date selon la disponibilité du formateur.