PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES ET ERGONOMIE

SANITAIRE ET SOCIAL

OBJECTIFS

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Acquérir les bases afin d'identifier les maladies professionnelles dites Troubles Musculosquelettiques (TMS).
- Analyser des situations afin de diminuer les risques d'accidents ou de maladie liés à l'activité professionnelle.
- Adopter les gestes et techniques appropriés et d'économie d'effort, incluant la manutention de personnes à mobilité réduite
- Déterminer et proposer des améliorations pour aménager son poste de travail

MOYENS PEDAGOGIQUES MIS EN OEUVRE

Moyens audiovisuels adaptés à la formation

Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.

Préparation au contrôle des connaissances au moyen d'exercices pratiques. Contrôle des connaissances effectuées en fin de formation.

CONTENU DE LA FORMATION

I. Formation théorique

● Quelques définitions

- Risques
- Accidents du travail
- Maladies professionnelles
- TMS (Troubles Musculosquelettiques)
- Manutention « manuelle » avec une notion de poids.

● Les statistiques

- Nationale
- Entreprise

- Notion d'anatomie et de physiologie.
    - Les muscles, les tendons et les ligaments
    - Les articulations
    - La colonne vertébrale (composition)
    - lumbago, sciatique, hernie
- Les principales lésions des lombaires et disques intervertébraux
    - Les accidents ostéo-articulaires
    - Le lumbago
    - La lombalgie chronique
    - La sciatique
    - L'hernie discale
- Les atteintes musculaires, tendineuses et ligamentaires
    - Les douleurs des membres supérieurs
    - Les tendinites
    - les ruptures ligamentaires
- Apprentissage des 6 principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- PSPEE les 29 applications

II. Formation pratique (in situ)

- Étude pratique d'un poste de travail au lit du patient
- Mise en application des principes de base
- Mise en pratique, mobilisation de patients
- Analyse ergonomique
- Utilisation du matériel spécifique (lève malade, drap de glissement, roll board …)

PLANNING

SXM SANTE TRAVAIL s'adapte aux spécificités, aux contraintes et aux besoins de votre entreprise. Le planning de formation sera réalisé en concertation afin d'assurer la cohérence et la progression de la formation.

LIEUX

Sur le site de l'entreprise afin de personnaliser la formation.

COUT

Un devis sera réalisé au plus juste, tenant compte des sollicitations formulées.

PERSONNEL CONCERNÉ

Tout employé de l'entreprise amené à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi habituel.

Tous les membres du CSE ou les référents sûreté au travail.

EFFECTIFS

Des groupes de 4 à 10 salariés maximum peuvent être constitués afin de conserver l'efficacité pédagogique.

DURÉE

- 7 heures

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est exigé.

FORMATEURS

L'AFPS 978 met à votre disposition des personnels professionnels, qualifiés. Tous nos intervenants sont Experts Métier et/ou formateurs professionnels PRAP IBC et/ou 2S, ils sont les garants de notre expertise.

ATTESTATION DE FORMATION

Une attestation de formation sera remise à chacun des apprenants, en fin de formation.

Nous établirons un procès-verbal de formation qui sera remis au responsable hiérarchique.

SECURITE

Le port des E.P.I est obligatoire pendant les phases d'apprentissage dès lors que la législation l'impose ou que le règlement intérieur de l'entreprise le préconise.

Au cours de la formation, SXM SANTE TRAVAIL agira conformément aux obligations légales du code du travail.