

# Gestes et postures des soignants : techniques de mobilisation des résidents en établissement

*Gestes et postures, prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS), prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles : cette formation permettra aux professionnels de comprendre les risques et les contraintes qui s'exercent sur leur physique durant leur carrière, d'acquérir les bonnes techniques, de mieux maîtriser et connaître leur corps ; pour un grand objectif majeur : la sécurité au travail et la diminution des accidents du travail.*

## OBJECTIFS

- ✓ Connaître les risques, les bases de manutention et de prévention des TMS
- ✓ Maîtriser les techniques de mobilisation du patient en fonction de ses douleurs, déficits, incapacités
- ✓ Savoir utiliser à bon escient les différentes aides techniques à la manutention
- ✓ Intégrer les techniques de manutention des patients à chaque situation rencontrée
- ✓ Intégrer la bientraitance dans la manutention des patients
- ✓ Maîtriser les exercices de prévention des TMS et d'entretien personnalisés

## CONTENU

### JOUR 1 | matin | 3h30

#### L'activité physique

- Informations et statistiques

#### Anatomie et pathologies

- Anatomie
- Biomécanique
- Pathologies/les TMS
- Repérages corporels
- Pathologies et douleur

#### Prévenir les TMS

- Imagerie et douleur
- Quantifier le stress mécanique
- Adaptation du corps
- Les règles de bases de prévention des TMS

### JOUR 1 | après-midi | 3h30

#### Manutention

- Principes de base
- Principes généraux de la manutention des personnes
- Retournements et installation en latéro-cubitus
- Rehaussement du patient au lit
- Recentrer un patient dans son lit
- Transfert lit/brancard

### JOUR 2 | matin | 3h30

#### Passage et positionnement assis au bord du lit

- Transfert lit/fauteuil
- Transfert fauteuil/lit

#### Les aides à la manutention

- Rehaussements d'un patient coopérant au fauteuil
- Rehaussements d'un patient non coopérant au fauteuil
- Installation au fauteuil/pathologies

### JOUR 2 | après-midi | 3h30

#### Les aides à la manutention (suite)

- Verticalisation à partir du lit ou du fauteuil
- Marche et équilibre : utilisation des aides techniques
- Relevé après chute : bilan, techniques
- Utilisation des aides techniques d'aide à la manutention

#### Prévenir les TMS : les exercices clés

- Soulager
- Assouplir
- Tonifier



#### Formateur

Fabien Segura



#### Durée

2 jours (14 heures)  
Possibilité de mettre en œuvre la formation sur 1 jour pour une actualisation des compétences (participants ayant déjà suivi une formation dans les 2 dernières années)



#### Public

Professionnels soignants susceptibles d'être en lien avec les résidents/usagers des établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux  
12 stagiaires maximum



#### Prérequis

Aucun



INTRA-établissement



#### Prix

1 350 €/jour pour le groupe

#### Modalités techniques et pédagogiques

- Modalités de mise en œuvre : présentiel
- Éléments matériels et techniques : support pédagogique, photolangage
- Besoins spécifiques pour la réalisation de la formation : une salle pour la partie théorique avec vidéoprojecteur, tableau blanc/paperboard et feutres ; une grande salle pour les exercices au sol, une chambre avec un lit, un fauteuil
- Éléments à prévoir par le stagiaire : tenue de travail ou tenue de sport, chaussures plates, tapis de sol ou serviette
- Modalités pédagogiques en lien avec les objectifs : apports théoriques, exercices de réflexion individuels et en groupe, analyses de cas pratiques, jeux de rôles, mise en situation pratique

#### Suivi et évaluation des acquis

- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire
- Suivi de l'exécution de l'action : émargement par demi-journée
- Évaluation des acquis à l'entrée : pas de procédure de positionnement
- Évaluation des acquis en continu : quiz, évaluation orale en fin de première journée
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation : questionnaire