

Adapter ses gestes et postures dans son exercice professionnel

Présentation

De nombreux professionnels souffrent fréquemment de douleurs musculo-squelettiques et notamment vertébrales alors même que leur exercice professionnel n'est pas une activité classée à risque important de TMS. Bien trop souvent l'aide proposée à ces acteurs pour construire une prévention restent basée sur des généralités mieux adaptées à des professions à fortes contraintes qu'à la leur.

L'approche préventive qui doit être dédiée à ces professions nécessite une compréhension des mécanismes particuliers, d'apparence anodine mais pourtant bien actifs dans l'apparition des douleurs.

Dans cette formation, vous apprendrez à contourner les situations contraignantes en variant vos gestes et postures pour réaliser vos activités professionnelles.

Participant·es

Public

Tous professionnels

Prérequis

Aucun

Effectif

De 6 à 12 participant·es

- *Pour les formules en INTRA, il n'y a pas d'effectif minimum*

Objectifs

Objectif professionnel

Analyser ses activités et les adapter pour limiter les risques de douleurs vertébrales

Objectifs opérationnels

- Reconnaître les risques de douleurs vertébrales
- Adapter ses gestes et postures
- Adopter une démarche réflexive



Programme

Programme théorique

- Les différentes catégories de risques
- Les risques liés à mon exercice professionnel
- Le fonctionnement lombaire et ses limites
- L'intérêt des exercices physiques

Programme pratique

- Reconstitution des gestes et postures à risque
- Mise en place des gestes et postures adaptés

Dispositifs pédagogiques

Méthodes et moyens pédagogiques

Théoriques

- Présentations interactives
- Fiches Mémo

Pratiques

- Démonstrations
- Mises en situation
- Cas reconstitués
- Application d'Activité Physique Individualisée

Réflexifs

- Analyse de pratique professionnelle
- Échanges apprenant-es - intervenant-es
- Réflexions collectives
- Retours d'expérience

Modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis de la formation par questionnaires en début et fin de formation
- Évaluation de la satisfaction de la formation par un questionnaire en fin de formation

Déroulement

Durée

La formation se déroule sur 1 demi-journée et est d'une durée totale de 3 heures et 30 minutes dispensées en présentiel synchrone

Découpage

Elle a le découpage pédagogique suivant :

- 1 h 30 min de formation théorique
- 1 h 20 min de formation pratique
- 40 min d'administration / évaluation



Intervenant·e

Formatrice ou formateur Santestim

L'intervenant·e sera agréé·e Santestim et formé·e à l'évaluation des risques individuels et à l'accompagnement des projets de santé personnalisés.



RCS : 348 487 570 - Code APE : 8559 B - NDA : 11940652194