

Prévention des douleurs vertébrales 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. Ces mécanismes relèvent de 2 catégories distinctes :

- les contraintes liées à l'activité elle-même,
- les ressources propres de la personne qui, quelles que soient les attitudes professionnelles adoptées, la mettent en situation de risque (endurance musculaire, souplesse articulaire, stressabilité, etc.)

Dans cette formation, vous développerez votre capacité à prendre soin de votre colonne vertébrale :

- en contournant les situations contraignantes par des gestes et des postures plus variées pour réaliser vos activités professionnelles,
- en évaluant vos ressources et en mettant en place des séquences d'exercices individualisées pour préparer votre journée de travail.

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 en fonction de ses ressources individuelles pour limiter les risques de douleurs vertébrales

Objectifs opérationnels

- Reconnaître les risques de douleurs vertébrales
- Mettre en place des actions de prévention en :
 - adaptant les gestes et postures
 - concevant un plan d'action individualisé
 - réalisant des exercices personnalisés
- Adopter une démarche réflexive



Programme

Programme théorique

- Les différentes catégories de risques
- Les risques liés à mon exercice professionnel
- Le fonctionnement vertébral 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
- Auto-évaluation de mes ressources personnelles
- Mise en place d'exercices individualisés

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 journée et est d'une durée totale de 7 heures dispensées en présentiel synchrone

Découpage

Elle a le découpage pédagogique suivant :

- 2 h 30 min de formation théorique
- 3 h 30 min de formation pratique
- 1 h 00 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.
