

# Ergonomie et manutention : prévention de l'apparition des troubles musculo-squelettiques



*Cette formation PRATIQUE en manutention vous permettra d'acquérir des notions d'ergonomie en vue de soulager la charge de travail et d'éviter les troubles musculo-squelettiques.*

## Public cible :

- Personnel travaillant en institution de soins/en institut pour personnes en situation de handicap : infirmiers, aides-soignants, paramédicaux, personnel d'entretien, d'hôtellerie, ainsi que les travailleurs du secteur des soins à domicile (aides-familiales, garde-malades, ...).

## Objectifs :

- Adopter des gestes adéquats lors des mobilisations et transferts de résidents et/ou de mobilisations et utilisations de chariots et port de charges (selon le public cible)
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques
- Informer les professionnels des différentes alternatives (aides-techniques) permettant de pallier le port de charges

## Contenu :

- Facteurs de risque des TMS
- Le dos, la nuque, les épaules : des cibles privilégiées ! Explications par le biais de l'école du dos.
- Mise en pratique des situations de mobilisations et transferts de résidents et/ou de mobilisations et utilisation de chariots et port de charges (selon le public cible)

## Méthodologie :

- Apport théorique accompagné d'ateliers (avec ou sans les résidents en fonction des possibilités) ainsi qu'une présentation d'exercices d'étirement et de renforcement des groupes musculaires les plus sollicités dans le port de charges lourdes.

## En pratique :

- En 1 journée
- Support pédagogique et assistance administrative mis à disposition de tous les participants