

## EXPERIMENTER LES TECHNIQUES DE MANUTENTION POUR PREVENIR LES RISQUES PROFESSIONNELS

### PUBLIC CONCERNE DUREE OBJECTIFS

Tout professionnel en relation avec la personne âgée

2 jours

- Adopter un comportement gestuel adapté au poste de travail
- Intégrer les gestes et postures nécessaires à l'installation ou la mobilisation, facteurs d'économie d'effort et de sécurité pour le résident et le professionnel
- Acquérir un savoir-faire adapté aux capacités restantes du résident
- Permettre de conserver et/ou restaurer les capacités psychomotrices du résident et utiliser les aides techniques adaptées à son état
- Prévenir les lombalgies et TMS des membres supérieurs en pratiquant des exercices d'entretien physique
- Etre capable de pratiquer la manutention du résident tout en prenant soin de ne pas léser ou aggraver ses pathologies
- Etre capable de faire de la manutention des personnes une approche relationnelle notamment en maîtrisant l'approche non verbale par le toucher

### METHODE

- L'expérience de simulation consiste à revêtir une combinaison et des accessoires afin de percevoir les effets du vieillissement
- Cet outil permet d'expérimenter au travers d'exercices concrets les conséquences sociales, relationnelles et émotionnelles du vieillissement des organes moteurs, sensoriels et de certaines fonctions cognitives
- Cette méthode contribue à améliorer la qualité de vie des personnes âgées, car elle permet d'adapter un ensemble d'actions et de prestations à leur contexte de vie, à domicile ou en institution et de favoriser leur autonomie
- Le simulateur des douleurs dorsales permet au professionnel de ressentir les douleurs consécutives à une mauvaise manutention lors des actes. L'alliance des 2 simulateurs permet de travailler en binôme sur la relation professionnel/personne âgée et d'adapter une prise en charge bénéfique aux deux partenaires.

### PROGRAMME

#### **MODULE 1 : Connaissances théoriques et anatomiques**

- Information sur la santé, le dos, les TMS
- Anatomie simplifiée
- Cinétique de l'appareil locomoteur
- Mécanismes de la douleur
- Mécanismes d'apparition des lésions
- Les différentes pathologies liées aux TMS

#### **MODULE 2 : Expérimentation des techniques de manutention avec les simulateurs du vieillissement et des douleurs dorsales**

- Propositions d'exercices d'entretien physique de mouvements de santé préventifs adaptés aux personnels des soins et d'accompagnement pour - s'échauffer musculairement avant toute manutention - diminuer la cambrure au niveau des lombaires - augmenter la souplesse de la colonne - tonifier la musculature de soutien - conserver une activité sans contractures douloureuses
- Apprentissage des gestes techniques et postures spécifiques de manutention dans les actes de la vie quotidienne de la personne âgée - le transfert assis/debout, le transfert debout/assis, le transfert couché/assis, le transfert assis/couché - le rehaussement couché au lit, les roulements et retournements latéraux en traction et en poussée, la translation couchée - le transfert siège/siège ou fauteuil roulant, le changement d'âlèse et de drap - le maintien prolongé d'une personne debout - la mobilisation et les techniques d'aide à la marche adaptées : marche aidée/marche guidée/ montée d'escalier aidée - les parades aux chutes par affaissement/dans un escalier en montée et en descente et l'aide au relevé après chute par la technique "4 pattes/siège aidé"
- Optimisation des ressources techniques et environnementales - l'utilisation des différentes aides techniques adaptées à la situation de la personne et à l'environnement : exercices de simulation avec le matériel institutionnel approprié et le simulateur du vieillissement mettant en exergue les situations d'inconfort et de crainte de la personne âgée ; propositions d'aides techniques complémentaires - solutions d'aménagements possibles simples à mettre en oeuvre pour faciliter le confort de la personne, du professionnel ; aider à l'autonomie - prise de conscience de l'intérêt d'un placement corporel adapté lors des manutentions pour prévenir tout risque de TMS

### FORMATEUR(S)

Moniteur en manutention des malades et handicapés, kinésithérapeute, ergothérapeute, formateur en PRAP

2 JOURS

Capitales régionales  
2 200 €

Autres villes  
2 500 €

