

Manutention des charges et Ergonomie au travail

Objectifs

Compétence visée:

- Manutentionner les charges, dans le respect de l'ergonomie du travail

Aptitudes:

- Acquérir le mécanisme mondial de l'anatomie du dos
- Maîtriser les principes élémentaires d'ergonomie au poste de travail
- Prévenir les TMS
- Acquérir les gestes sécuritaires professionnels
- Maîtriser les aides techniques manuelles et mécaniques d'aide aux soins
- Contributeur à la qualité des soins
- Analyseur des risques liés à la manutention manuelle et à leurs activités
- Adoptant les gestes et postures corrigés

Les plus de ce programme

Modalités de positionnement et d'évaluation:

- Évaluation des acquis à l'entrée et en fin de formation, par grille de positionnement

Modalités pédagogiques:

- Présentation d'un cadre théorique
- Mises en situations pratiques (70%)

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

1. Connaître les pathologies des professionnels liés à la manutention des résidents / patients (partie théorique)

- Comprendre les pathologies et les douleurs dorsales, cervicales et lombaires
- Anatomie et fonctionnement
 - Origines principales des douleurs et TMS
 - Acquérir une éducation gestuelle spécifique
- Affichés les mécanismes de protection du dos, des vertèbres et des lombaires
- Maîtriser les notions d'ergonomie
 - Gestuelle professionnelle du personnel de soins
 - Analyser des gestes à risque et des erreurs les plus fréquentes

2. Utiliser les techniques de manutention (partie pratique)

- Déterminer la limite du poids des charges
- Pratiquer la manutention générale
- Pratiquer la manutention des patients au lit :
 - Translations couchées
 - Roulements latéraux
 - Rehaussements
 - Redressements (couché – Assis)
 - Transferts (assis – couché > fauteuil – lit)
 - Translations

- Pratiquer la manutention au fauteuil (fauteuil roulant, fauteuil, WC)
 - Transfert assis- assis
 - Rehaussements
 - Positionnements au fauteuil
 - Redressements (assis- debout)
- Gérer les chutes et les relèvements
- Pratiquer la manutention pendant la marche
- Maîtriser les aides techniques :
 - Lèves malades
 - Lit à hauteur variable
 - Planches de transfert
 - Disques tournants

3. Intégrer les bonnes pratiques au quotidien

- Prendre en compte la douleur du patient
- Utiliser des outils de facilitation pour la toilette et l'habillage
- Utiliser des prises fermes et précises
- Stimuler la participation du patient

4. Préserver le dos, les vertèbres et les lombaires au quotidien

- Maîtriser des exercices de soulagement articulaire et musculaire
- Rompre le cercle vicieux de la douleur

5. Maîtriser les principes de manutention manuelle

- Sécurité physique et diminution de la fatigue
- Les bons gestes et bonnes postures selon les objets manipulés
 - Chargements et déchargement de charges
 - Ports de charges lourdes et gros élément au sol et en hauteur
- Port et vérification des EPI
- Gestion et ajustement de son effort en fonction de sa capacité
- Favoriser le travail collectif

6. Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

- Evaluer l'action à mener : nature de la charge, du trajet ...
- Plier les jambes
- Garder le dos droit
- S'approcher de la charge
- Assurer l'équilibre
- Utiliser les points d'appui
- Appliquer les principes de sécurité dans les espaces confinés et réduits et dans les situations de ports de charges placées en hauteur
- Alimentation et hygiène de vie (lien relation travail / vie familiale)

Public

Travailleurs d'ESAT Aucun prérequis

Durée

2 jours

Agrément

DPC