

Mobilisation des malades, prévention des lombalgies

à Paris

SST 025

> du 09 au 11/06/2021

Durée : 3 jours

Coût : 860€ nets

Objectifs

- > Approfondir les notions d'anatomie et les principes d'ergonomie afin de faciliter son environnement de travail
- > Adapter ces différentes techniques selon ses propres besoins au travail

Programme

- > Rappels anatomiques et physiopathologiques
- > Contrôle de la colonne vertébrale
- > Principes de sécurité physique et d'économie du confort
- > Principes d'ergonomie applicables à l'environnement
- > Apprentissage des différentes techniques au quotidien et exercices pratiques
 - Manutention générale
 - Manutention spécifique
 - Charges lourdes
 - Mise en place d'un plan de prévention au sein du service
 - Évaluations possibles

Public concerné

- > Tout personnel confronté à la manutention des patients ou de charges lourdes

Prérequis

- > Aucun

Méthode pédagogique

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

Intervenant

- > Ergonome - Kinésithérapeute
- > Coordination : Marie-Christine COMBES, Cadre Kinésithérapeute

Travail assis sur poste informatisé

à Paris

SST 026

> du 23 au 24/09/2021

Durée : 2 jours

Coût : 640€ nets

Objectifs

- > Identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et domestique
- > Rôle de la prévention au quotidien
- > Règles d'aménagement du poste de travail

Programme

- > **Rappels anatomo-physiologiques**
 - La colonne vertébrale - Le muscle
 - La force musculaire - La position de confort musculaire - Identifier les risques liés à l'activité professionnelle et domestique
- > **Le travail assis** - La charge de travail : l'activité - Contrainte et astreinte
 - Le système homme-machine
 - Étude du mode opératoire
- > **Principaux critères de confort** - L'angle maximum d'ouverture et de fermeture des principales articulations - Les angles de confort articulaire - Les longueurs d'atteinte maximale
- > **Aménagement du poste de travail** - Prise en compte de l'ambiance globale de la salle
 - Installation des postes informatiques en fonction de l'emplacement des fenêtres
 - Choix des sièges selon : les exigences de vision, les exigences de commande
- > **Les postures au travail**
 - La stabilité du corps - La position de la tête
 - Le membre supérieur
- > **Recommandations ergonomiques**
 - Utilisation des réglages - Aménager des pauses de récupération - Varier le type de siège

Public concerné

- > Toute personne travaillant sur un poste informatisé : secrétaires, administration...

Prérequis

- > Aucun

Méthode pédagogique

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

Intervenant

- > Ergonome - Kinésithérapeute
- > Coordination : Marie-Christine COMBES, Cadre Kinésithérapeute

Manutention des charges inertes

à Paris

SST 027

> du 04 au 05/10/2021

Durée : 2 jours

Coût : 640€ nets

Objectifs

- > Identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et domestique
- > Sensibiliser à la survenue des accidents de travail liés au dos et à leurs conséquences
- > Rôle de la prévention au quotidien
- > Règles d'aménagement du poste de travail

Programme

- > **Le dos et son fonctionnement**
 - La colonne vertébrale
 - Le muscle
 - La force musculaire
 - La position de confort musculaire
 - Identifier les risques liés à l'activité professionnelle et domestique
- > **La manutention**
 - Port de charges lourdes
 - Optimiser les rangements
 - Étudier l'espace de travail
- > **Moyens de prévention**
 - Le geste économique
 - Les postures au travail
 - Changer ses habitudes gestuelles
 - L'organisation du travail en équipe
 - Aménager des temps de pause

Public concerné

- > Tout personnel confronté à la manutention de charges lourdes : cuisine - restauration lingerie - buanderie - service d'entretien

Prérequis

- > Aucun

Méthode pédagogique

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

Intervenant

- > Ergonome - Kinésithérapeute
- > Coordination : Marie-Christine COMBES, Cadre Kinésithérapeute