



# PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES ET UTILISATION DES AIDES TECHNIQUES

## PUBLIC

Professionnels soignants

## PRÉREQUIS

Aucun

## DURÉE

1 jour (7h)

## DATES

Nous consulter

## LIEU

Centre Hospitalier de Troyes

## HORAIRES

9h à 12h30 et 13h30 à 17h

## INTERVENANT(S)

Formatrice PRAP 2S, conseillère en prévention des risques professionnels

## SITUATION DE HANDICAP

Adaptation sur demande et accessibilité PMR

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Service Formation Continue  
Tél : 03 25 49 73 97  
[centre.formation@hcs-sante.fr](mailto:centre.formation@hcs-sante.fr)

## OBJECTIFS

- Identifier les risques professionnels liés à l'activité physique,
- Maîtriser l'enchaînement des différents déplacements constitutifs des déplacements spontanés humains (se lever, s'asseoir, se mettre sur le côté allongé, se rehausser dans un lit...),
- Connaître les caractéristiques des équipements d'aide à la manutention à sa disposition (lit, drap de glisse, lève-personne...),
- Evaluer les capacités physiques du patient selon un cadre de référence partagé et commun,
- Utiliser les différents équipements d'aide à la manutention en fonction des capacités physiques des patients,
- Aménager l'environnement pour effectuer le soin de manutention en toute sécurité,
- Adapter son comportement ergomoteur dans sa fonction pour prévenir le risque envers le patient, envers soi-même ou ses collègues.

## CONTENU

- Point sur la réglementation / code du travail,
- Rappels anatomiques, principales pathologies et facteurs de risques des TMS (Troubles Musculo Squelettiques),
- Rappel des principes de déplacements naturels,
- Principes du port de charge et règles pour préserver son dos,
- Pratique des gestes d'échauffement et leurs bénéfiques,
- Présentation et utilisation des aides techniques sous forme de démonstrations et de nombreux exercices pratiques.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, échanges de pratiques, exercices pratiques de manutention, exercices appropriés pour protéger son corps (échauffements, postures, etc.).

## EVALUATION

- Evaluation des connaissances en début de formation et des acquis en fin de formation permettant d'évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques,
- Évaluation de la satisfaction.