

# Gestes et postures : accompagnement à la mobilité physique

## CONTEXTE

Nombreux sont les professionnels et aidants à se trouver confrontés aux difficultés de manutention d'une personne à mobilité réduite (PMR). Il est donc important de se préserver, de limiter les risques d'accidents et de maintenir l'autonomie de la personne le plus longtemps possible en adoptant les bons gestes et les bonnes postures.

L'application des principes d'ergonomie permet de garantir la qualité de vie au travail des professionnels, ainsi que la sécurité des personnes prises en charge.

## OBJECTIFS

- ▶ Connaître les bases de l'anatomie pour appréhender les problèmes de santé liés aux mauvais gestes et postures professionnelles
- ▶ Apprendre aux professionnels les bons réflexes pour ménager son corps
- ▶ Mettre en œuvre les techniques de manutention enseignées pour faciliter le confort de la personne
- ▶ Favoriser le maintien des acquis des personnes accueillies en termes de capacité et d'autonomie dans leurs mouvements (aide au nursing, habillage, transferts, déplacements, ...)
- ▶ Reconnaître les situations à risque et appliquer les techniques adéquates
- ▶ Identifier et accepter ses limites

## PROGRAMME

### PREMIER JOUR

- ▶ Rappels anatomiques, physiologiques et ergonomiques
- ▶ Méthode d'observation et d'analyse de la situation de travail à risque
- ▶ Apprentissage des techniques de base de la manutention de PMR (personnes âgées, enfants et adultes en situation de handicap)

### DEUXIÈME JOUR

- ▶ Approfondissement des techniques acquises la veille
- ▶ Cas pratiques et échanges à partir de situations rencontrées par les participants
- ▶ Présentation des aides techniques existantes et démonstrations

## RÉF. F09

### PUBLIC

Tous les professionnels ou aidants amenés à effectuer des soins sur des personnes à mobilité réduite, que ce soit en structure ou à domicile

### PRÉREQUIS

Aucun

### INTERVENANT

Pierre Orion  
Masseur-Kinésithérapeute DE,  
DU de formateur en manutention de PMR, Site du Neuhof,  
Association Adèle de Glaubitz

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposés et exercices pratiques, mises en situations entre participants

### DURÉE DE LA FORMATION

2 jours, soit 14 heures  
(prévoir une tenue dans laquelle le stagiaire sera à l'aise pour faire les exercices demandés)

### SESSION

- ▶ 8 à 12 participants
- ▶ Formation uniquement en intra (nous consulter)