

# LA MANUTENTION DES PERSONNES DÉPENDANTES

« Un double enjeu : la sécurité du soignant et le confort de la personne aidée »

Durée : 2 jours

- Acquérir des notions d'anatomie, de biomécanique et d'ergonomie pour mieux comprendre les techniques de manutention
- Intégrer une pratique gestuelle adaptée à ses propres possibilités et aux personnes accompagnées
- Savoir mettre en œuvre des stratégies individuelles et collectives au sein de l'établissement

## CONTENU

Durée	Objectifs	Contenu	Méthodes / Outils
<b>■ ÉTAPE 1 - Analyse des pratiques</b>			
Présentiel 0,5 jour	<b>Comprendre les fondements théoriques de la manutention</b>	<i>Rappels anatomiques et biomécaniques / pathologies et mécanismes pathogènes / facteurs de risques / notions d'économie articulaire.</i>	Identifier et analyser les difficultés rencontrées
<b>■ ÉTAPE 2 - Acquisition et perfectionnement des connaissances et des compétences</b>			
Présentiel 1 jour	<b>Développer la perception corporelle</b>	<i>Conscience corporelle / contraction musculaire / position / traumatismes / conséquences / différents étirements / exercices de décontraction.</i>	Rappels anatomiques et biomécaniques
	<b>Savoir se protéger lors d'une mobilisation</b>	<i>Gestion de la fatigue musculaire / force / perception / conscience de la souffrance / passer le relai / mises en difficultés.</i>	Ateliers : Prise de conscience corporelle Analyse de cas concrets propres à l'établissement
	<b>Perfectionner les manutentions au regard des pathologies fréquemment rencontrées</b>	<i>Mobilisations au lit, lit-fauteuil / lever du fauteuil, relevé du sol / prise en charge lors de la douche / marche accompagnée / utilisation des aides-techniques disponibles.</i>	Ateliers mobilisations par des mises en situations Support documentaire
<b>■ ÉTAPE 3 - Les axes d'amélioration</b>			
Présentiel 0,5 jour	<b>Adapter sa pratique pour être dans une démarche active et professionnelle</b>	<i>Auto-évaluation / limites de son intervention / économie articulaire / contrôle des gestes / susciter motivation et potentialités du patient / situations imprévues / astuces / étirements / échauffement / décontraction.</i>	Ateliers de mise en pratique

Si l'organisation de l'établissement le permet : atelier de mise en pratique auprès des résidents

## PUBLIC

Personnel soignant, médico-social et personnel technique

## FORMATEUR

Kinésithérapeute, formé en rééducation posturale à la méthode Mc Kenzie/MDT  
Kinésithérapeute ergonome

... Autres formations en lien avec la thématique

**Manutention des malades • 2 jours**

**Gestes et postures : prévention des lombalgies • 2 jours**

**Prévention des TMS dans la manutention des charges • 2 jours**

