



# Gestes et postures pour les professionnels de santé

Les troubles musculosquelettiques (TMS) représentent un enjeu majeur pour les professionnels de santé, constamment sollicités physiquement dans l'exercice de leur métier. Port de charges, gestes répétitifs, postures contraignantes : autant de facteurs qui exposent les soignants à ces pathologies, pouvant aller de l'inconfort à l'incapacité de travailler. Or, comment prendre soin des autres si l'on est soi-même diminué par la douleur ou la fatigue ? Se protéger, adopter les bons gestes et prévenir les risques professionnels est une nécessité pour continuer à exercer dans de bonnes conditions et assurer un accompagnement optimal des patients.

## OBJECTIFS

- 🔥 Comprendre les principes de base de l'ergonomie appliquée aux soins.
- 🔥 Identifier les situations à risque et les TMS.
- 🔥 Adopter des postures de travail adaptées.
- 🔥 Prévenir les accidents et la fatigue physique.
- 🔥 Améliorer la qualité de vie au travail.

## PROGRAMME

### Comprendre les capacités et limites de son propre corps pour manipuler en sécurité

Connaître les zones corporelles sensibles aux TMS.  
Comprendre le fonctionnement biomécanique du corps lors des efforts.  
Évaluer les signaux d'alerte (douleurs, raideurs, fatigue) dans sa pratique

### Ergonomie dans le secteur de la santé

Comprendre les enjeux de l'ergonomie pour la prévention des risques professionnels.  
Analyser les contraintes ergonomiques liées aux différents environnements de soins.

### Troubles musculosquelettiques : adopter les bons gestes

Connaître les TMS les plus fréquents chez les professionnels de santé.  
Comprendre leurs mécanismes d'apparition (répétition, posture, effort...)  
Appliquer les gestes de prévention (échauffements, port de charge, mouvements adaptés).  
Analyser ses gestes dans les soins pour détecter ceux à risque.  
Créer une routine gestuelle ergonomique pour les soins courants.

### Comprendre les risques, les symptômes et les conséquences

Connaître les symptômes d'alerte des TMS.  
Comprendre les conséquences à court, moyen et long terme sur la santé et le travail.  
Appliquer une surveillance active de son état physique.  
Analyser la relation entre ses pratiques et les douleurs ressenties.

### Analyse de postures et de gestes (gestes répétitifs, mauvaises postures)

Connaître les postures à risque et les gestes répétitifs dans les soins.  
Appliquer les bons gestes et postures selon les tâches.  
Évaluer les écarts entre les pratiques idéales et les gestes observés.

### Identifier des situations problématiques dans la pratique quotidienne

Connaître les contextes propices à une mauvaise gestuelle (urgence, manque de matériel, fatigue...)  
Comprendre comment ces situations influencent les risques.  
Appliquer des stratégies d'anticipation et d'adaptation.

### Acquérir des mécanismes de protection (verrouillage lombaire)

Connaître les techniques de verrouillage lombaire et gainage.  
Comprendre leur rôle dans la prévention des blessures.  
Appliquer ces mécanismes lors des soins et manutentions.  
Analyser leur mise en œuvre dans des situations variées et évaluer leur efficacité personnelle.

## DUREE

2 jours

## PUBLIC

Infirmières,  
Aides-soignantes,  
et autres personnels de santé

## Pré REQUIS

Aucun

## PEDAGOGIE

Approche pédagogique participative grâce à la réflexion de chacun sur ses positions, ses mouvements et l'intensité des charges à soulever.  
Analyse de vidéos ou photos de postures professionnelles.  
Mise en situation permettant de distiller la théorie à travers les échanges en s'appuyant sur les savoirs existants.

## EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

## SITUATION DE HANDICAP

Prévenez-nous assez tôt de situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...) pour que nous puissions échanger avec le formateur sur vos besoins d'aménagement, de compensation, appuis, ressources, accessibilité...

## SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.





### **Mobilisation du patient (avec et sans aide technique) sans se blesser**

Comprendre l'importance de la communication avec le patient et l'anticipation.

Appliquer les techniques de mobilisation adaptées à chaque situation.

Analyser les erreurs fréquentes lors des mobilisations.

Évaluer les conditions nécessaires pour une mobilisation sécurisée.

### **Savoir utiliser les aides techniques en toute sécurité**

Connaître les aides techniques disponibles et leurs fonctions.

Comprendre les règles de sécurité et d'utilisation.

Analyser les causes d'accidents ou d'erreurs d'utilisation.

### **Apprendre à se corriger**

Connaître les indicateurs d'une mauvaise posture ou d'un geste incorrect.

Comprendre les moyens de correction (auto-évaluation, feedback, observation).

Appliquer des corrections en temps réel.

Analyser ses propres gestes avec des outils vidéo ou miroir.

Évaluer l'impact des corrections sur le confort et la fatigue.

Créer une routine de vérification gestuelle quotidienne.

### **Apprendre à gérer son repos, ses tournées**

Connaître les besoins physiologiques de récupération.

Comprendre l'impact du rythme de travail sur la santé.

Analyser son emploi du temps pour détecter des déséquilibres.

Créer un plan de gestion du repos personnalisé (micro-pauses, récupération active, sommeil...).

#### **INTERVENANTS**

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

#### **TARIFS**

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière : Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme [www.cqfd-formation.fr](http://www.cqfd-formation.fr)



#### **Vidéo de présentation**

