

# Prévenir le mal de dos dans le secteur de l'aide et des soins à la personne

## CONTEXTE

En France, chaque année, le mal de dos est à l'origine de 2,3 millions de journées de travail perdues dans le secteur de l'aide et des soins à la personne soit l'équivalent de 10800 emplois à temps plein. Près d'1/3 tiers des accidents du travail dans ce secteur sont liés à une lombalgie. La première cause ? Le port ou transport de charges et de personnes dans 46% des cas.

Le coût humain du mal de dos se double d'un coût économique élevé : 200 millions d'euros de cotisations accidents du travail/maladies professionnelles par an. Au-delà de ces chiffres, le mal de dos entraîne, pour ceux qui en souffrent, une perte de qualité de vie et des conséquences dans leur vie personnelle et professionnelle.

Le mal de dos n'est ni dramatique ni tout à fait bénin, car il peut devenir chronique. Comme pour d'autres problèmes de santé, c'est par l'hygiène, la recherche des vraies causes et une prise en charge individuelle et collective efficace que l'on pourra réduire la fréquence et la gravité des rachialgies.

## OBJECTIFS ET PRE REQUIS

Comprendre l'intérêt de la protection et de l'économie rachidienne et prévention des troubles musculo-squelettiques au quotidien, au travail comme dans sa vie personnelle

Avoir des gestuelles efficaces à partir des principes de sécurité physique

Faire des liens entre les principes de prévention et les éléments de la situation de travail

Amener les participants à trouver des perspectives de solutions visant à améliorer leur situation au travail comme dans leur vie personnelle

Pré requis : aucun

## CATEGORIE PROFESSIONNELLE

Professionnels du secteur de l'aide et des soins à la personne

## CONCEPTEUR – FORMATEUR

Cadre-Kinésithérapeute, D.U. d'Ergonomie, Formatrice en Gestes et Postures au travail

## METHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Méthode démonstrative et interactive.

Mode d'Exercice du Participant : Formation présentielle

Un support de formation est remis à chaque participant

## CONTENU

Acquisition de connaissances : Notions d'anatomie, physiologie, pathologies de la colonne



# Prévenir le mal de dos dans le secteur de l'aide et des soins à la personne

vertébrale, Généralités sur les affections périarticulaires Notions d'Ergonomie : contraintes physiques du poste de travail et principes généraux de prévention

Acquisition des savoirs faire : Application des principes de protection rachidienne et prévention des TMS aux situations quotidiennes (en fonction des besoins et des attentes) Mouvements préventifs d'échauffement, d'étirement et de détente et initiation à la relaxation Echanges sur les équipements et aménagements de confort et de sécurité du dos

## MODALITE D'EVALUATION

Au début de la formation, un recueil des attentes des participants sera réalisé ainsi qu'une évaluation des acquis en début de formation.

A l'issue de la formation, une évaluation des acquis de la formation (Article L.6353-1 du Code Du Travail) et de la satisfaction seront réalisées par le formateur. Le prestataire délivrera au stagiaire une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation

