



Gestes et postures : manipulation de personnes

1h30

Plus faibles sont les risques, meilleure est l'entreprise.

Sophocle

Goalmap est un organisme de formation spécialisé en prévention santé et qualité de vie au travail



Thématiques couvertes :
santé physique, santé
mentale et sécurité



Formats variés : formation,
sensibilisation, atelier pratique,
conférence, atelier individuel



Interventions à tous niveaux :
salariés, managers et
instances de direction



5 000+ actions
de formation en 2023,
4,5 sur 5 de note moyenne

Notre mission : faire de l'entreprise
un acteur positif de la santé de chacun



Objectifs pédagogiques et votre engagement

Durée : 1h30

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les facteurs de risques impactant les gestes et postures lors de la manipulation de personnes
- Comprendre et adopter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors de la manipulation de personnes
- Savoir comment prévenir les atteintes physiques de son corps en adoptant certaines routines

Règles de fonctionnement

- Prise de parole au fil de l'eau par les participants qui le souhaitent
- Les échanges restent confidentiels
- Pas de multitasking (téléphone portable, pause)
- Respect des horaires
- Bienveillance / non-jugement



Gestes et postures, manipulation de personnes

- 1 Faire le point sur ses connaissances
- 2 Analyser son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
- 3 Manipuler des personnes en toute sécurité
- 4 Prendre soin de son corps pour prévenir les risques de blessures



Question



1

Comment définir les troubles musculosquelettiques (TMS) ?

Des douleurs passagères dans les muscles après un effort intense

Des atteintes des muscles, tendons ou articulations causées par des mouvements répétitifs ou des postures contraignantes

Des lésions osseuses provoquées par des chocs lors de la manipulation de charges lourdes



Réponse



1

Comment définir les troubles musculosquelettiques (TMS) ?

Des douleurs passagères dans les muscles après un effort intense

Des atteintes des muscles, tendons ou articulations causées par des mouvements répétitifs ou des postures contraignantes

Des lésions osseuses provoquées par des chocs lors de la manipulation de charges lourdes

Les TMS sont des troubles souvent causés par des mouvements répétitifs, des postures inadaptées ou des efforts prolongés. Ils ne concernent pas les lésions osseuses ni les douleurs passagères, mais des atteintes qui peuvent devenir chroniques si elles ne sont pas correctement traitées ou prévenues.



Question



2

Quelle est la 1ère action à réaliser lors de la manipulation d'une personne ?

Communiquer avec la personne

S'échauffer

Prendre le matériel de levage



Réponse

2

Quelle est la 1ère action à réaliser lors de la manipulation d'une personne ?

Communiquer avec la personne

S'échauffer

Prendre le matériel de levage

Une communication claire avec la personne à manipuler est cruciale pour prévenir des mouvements brusques ou imprévus. Une mauvaise communication augmente le risque de blessures pour le soignant et la personne manipulée. Le matériel et la force sont importants, mais la coordination et la communication sont primordiales



Question



3

Quand est-il primordial d'utiliser des aides mécaniques pour la manutention de personnes ?

Lorsque la personne à manipuler est totalement dépendante

Chaque fois que l'équipement est disponible

Lorsque la charge dépasse la capacité du soignant ou que le risque de blessure est élevé



Réponse

3

Quand est-il primordial d'utiliser des aides mécaniques pour la manutention de personnes ?

Lorsque la personne à manipuler est totalement dépendante

Chaque fois que l'équipement est disponible

Lorsque la charge dépasse la capacité du soignant ou que le risque de blessure est élevé

L'utilisation d'aides mécaniques (lève-personnes, draps de glisse, etc.) est essentielle lorsqu'il y a un risque pour la santé du soignant ou si la personne manipulée est lourde ou difficile à déplacer. Cela permet de prévenir les blessures et d'assurer la sécurité pour toutes les parties impliquées.



Le saviez-vous ?

70% des arrêts de travail
sont en lien avec le mal de
dos



Gestes et postures, manipulation de personnes

- 1 Faire le point sur ses connaissances
- 2 Analyser son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
- 3 Manipuler des personnes en toute sécurité
- 4 Prendre soin de son corps pour prévenir les risques de blessures



Jeu des comportements

Mise en place :

- Délimitation de la salle en 3 espaces distincts
- Déroulé du jeu : le formateur pose des questions et les salariés se déplacent à chaque question posée vers l'espace qui correspond à leur réponse
- Chaque espace correspond à une réponse :
 - “Oui, ça m’arrive souvent”
 - “Oui, ça m’est déjà arrivé”
 - “Non, ça ne m’est jamais arrivé”



Question



1

Avez-vous déjà été surpris par la lourdeur d'une personne au moment de la soulever ?

Espace 1 : "Oui, ça m'arrive souvent"

Espace 2 : "Oui, ça m'est déjà arrivé"

Espace 3 : "Non, ça ne m'est jamais arrivé"



Question



2

Avez-vous déjà porté manuellement une personne alors que vous aviez une aide technique à disposition pour gagner du temps ?

Espace 1 : “Oui, ça m’arrive souvent”

Espace 2 : “Oui, ça m’est déjà arrivé”

Espace 3 : “Non, ça ne m’est jamais arrivé”



Question



3

Avez-vous déjà trébuché sur un objet en portant une personne ?

Espace 1 : “Oui, ça m’arrive souvent”

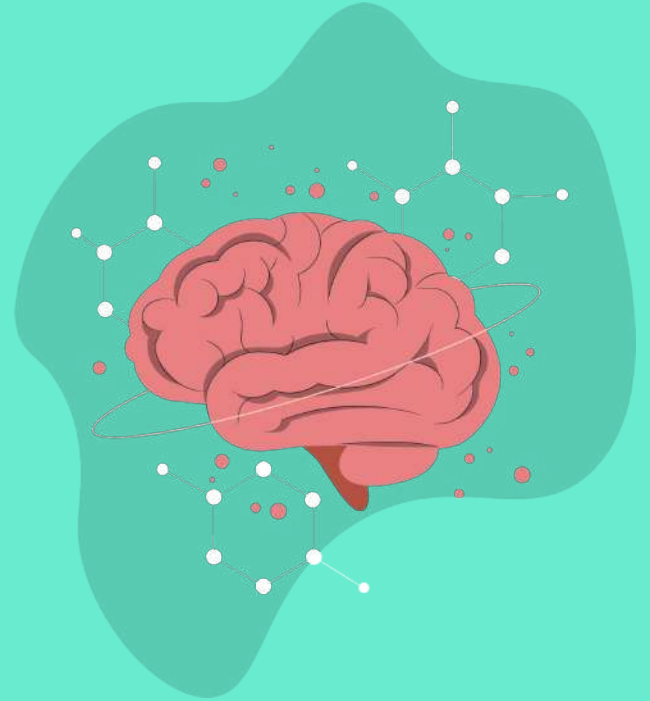
Espace 2 : “Oui, ça m’est déjà arrivé”

Espace 3 : “Non, ça ne m’est jamais arrivé”

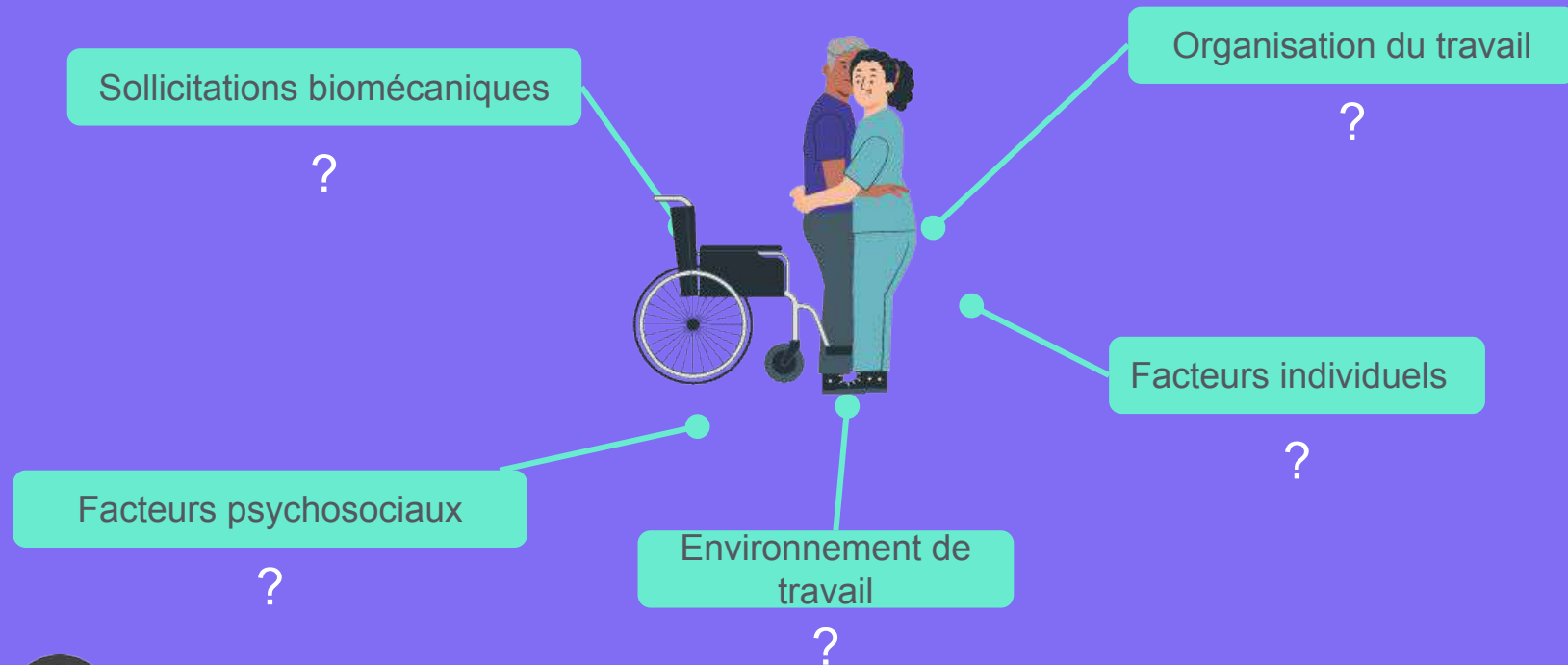


Brainstorming

Quels sont, selon vous, les facteurs qui influencent vos gestes et postures ?



Facteurs influençant les gestes et postures au travail





Facteurs influençant les gestes et postures



Sollicitations biomécaniques

- Contraintes posturales
- Efforts physiques
- Fréquence et durée des postures difficiles





Facteurs influençant les gestes et postures



Sollicitations biomécaniques

- Contraintes posturales
- Efforts physiques
- Fréquence et durée des postures difficiles



Organisation du travail

- Travail en flux tendu
- Exigences patients / résidents
- Délais à respecter
- Travail isolé



Facteurs influençant les gestes et postures



Sollicitations biomécaniques

- Contraintes posturales
- Efforts physiques
- Fréquence et durée des postures difficiles



Organisation du travail

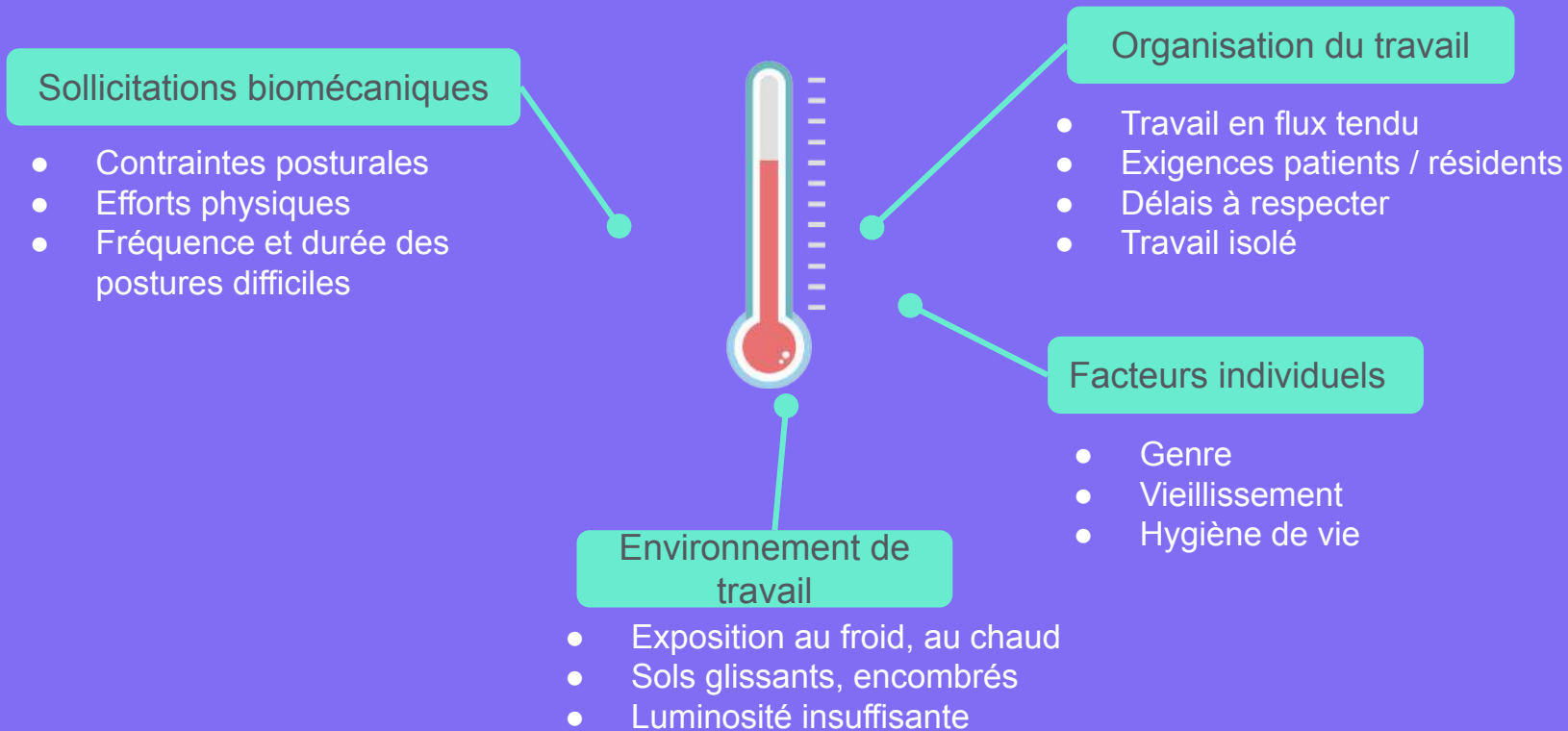
- Travail en flux tendu
- Exigences patients / résidents
- Délais à respecter
- Travail isolé

Facteurs individuels

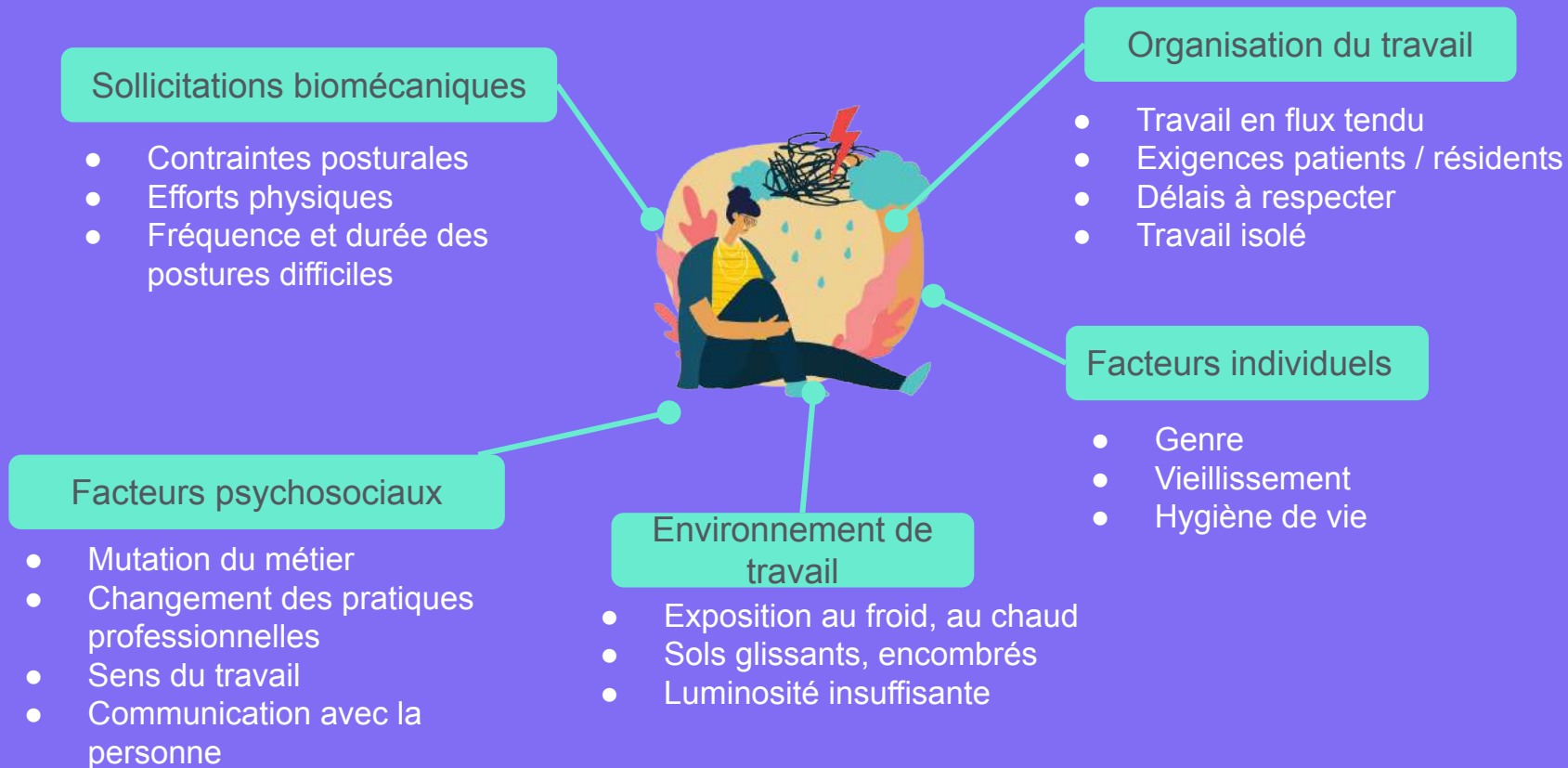
- Genre
- Vieillessement
- Hygiène de vie



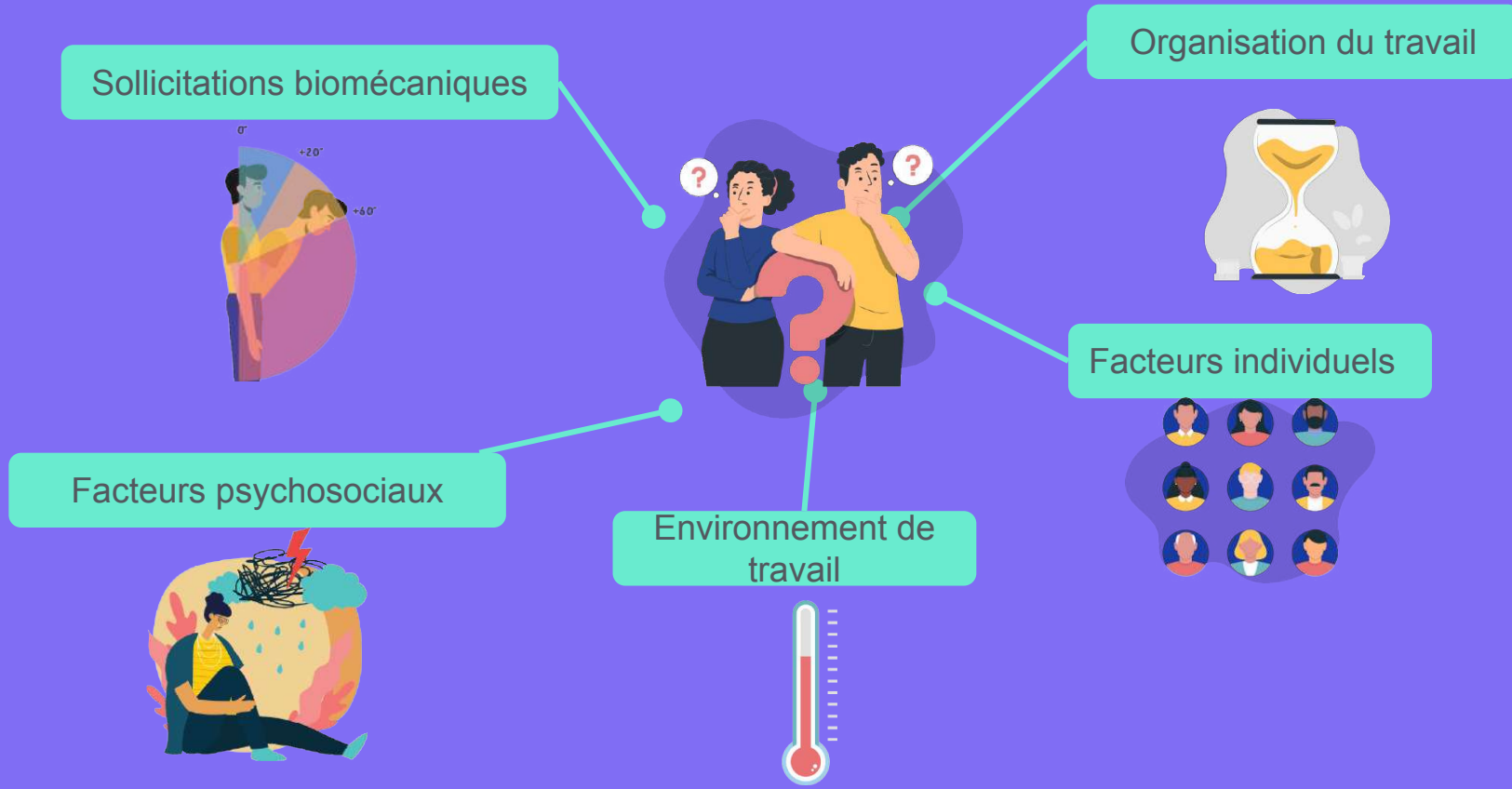
Facteurs influençant les gestes et postures



Facteurs influençant les gestes et postures



Quelles sont les contraintes de votre activité ?



Gestes et postures, manipulation de personnes



- 1 Faire le point sur ses connaissances
- 2 Analyser son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
- 3 Manipuler des personnes en toute sécurité
- 4 Prendre soin de son corps pour prévenir les risques de blessures





Quelle(s) principale(s) difficulté(s) rencontrez-vous lors de la manipulation de personnes ?



Question



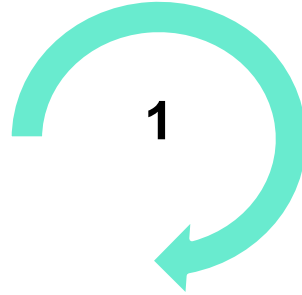
Quelle est la 1^{ère} action à réaliser avant de manutentionner une charge ?

Réfléchir !

Anticiper avant de passer à l'action :
« Porter avec sa tête avant de porter
avec ses bras »



Préparer avant de manipuler



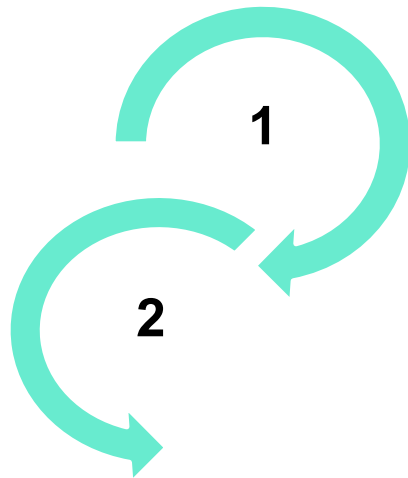
Préparer le matériel /
les aides à la
manutention si besoin



Préparer avant de manipuler



Aménager l'espace nécessaire pour la manipulation : adapter la hauteur de travail, désencombrer l'espace



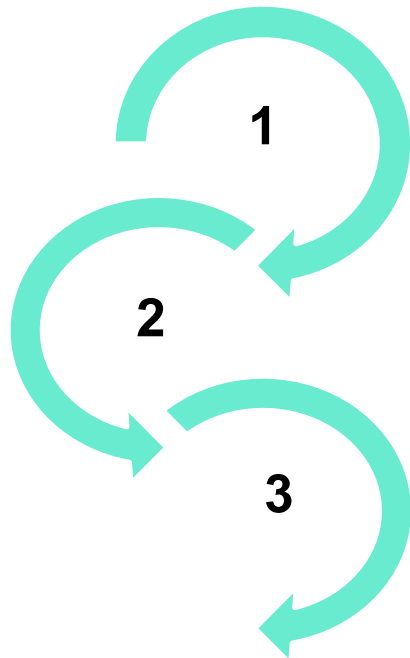
Préparer le matériel / les aides à la manutention si besoin



Préparer avant de manipuler



Aménager l'espace nécessaire pour la manipulation : adapter la hauteur de travail, désencombrer l'espace



Préparer le matériel / les aides à la manutention si besoin

Positionner le fauteuil, la chaise, de façon la mieux adaptée

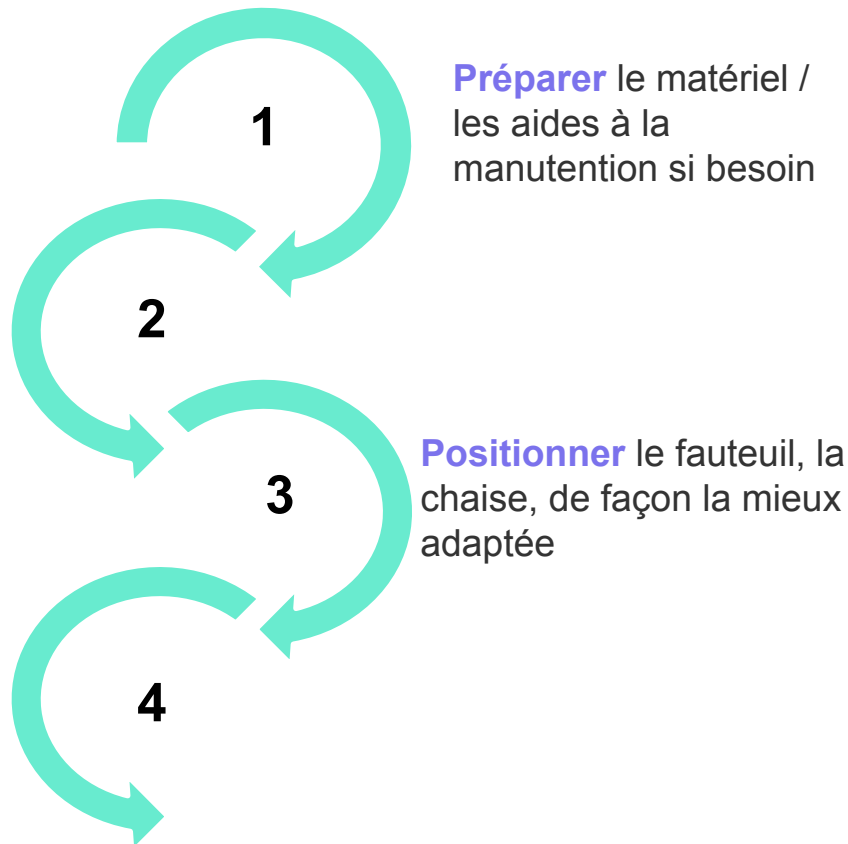


Préparer avant de manipuler



Aménager l'espace nécessaire pour la manipulation : adapter la hauteur de travail, désencombrer l'espace

Communiquer avec la personne avant de la manipuler, expliquer l'objectif et les actions que vous allez effectuer



Démonstration



6 principes de sécurité et d'économie d'effort pour porter une charge



Principes de sécurité et d'économie d'effort



Votre centre de gravité doit se trouver le plus proche possible de la personne

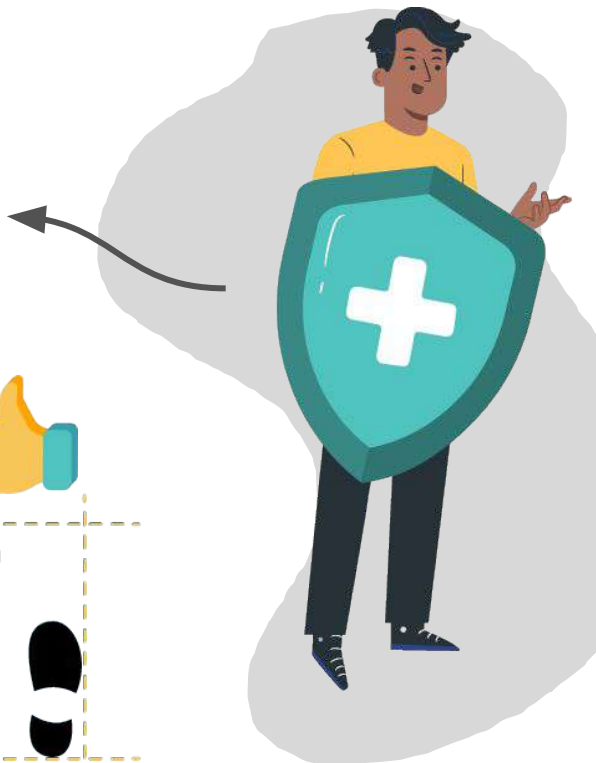
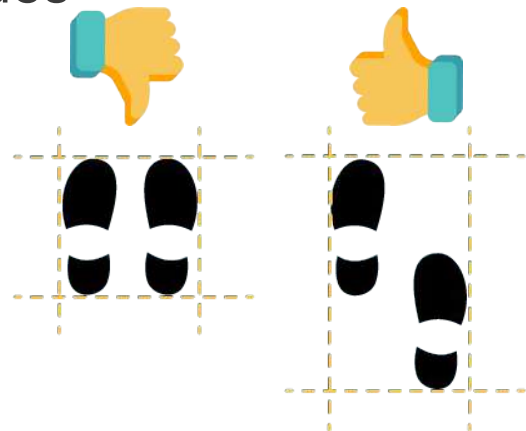


1. Se rapprocher le plus près possible de la personne



Principes de sécurité et d'économie d'effort

2. Avoir des points d'appui stables et solides



Positionner les **pieds** de façon à rechercher l'équilibre

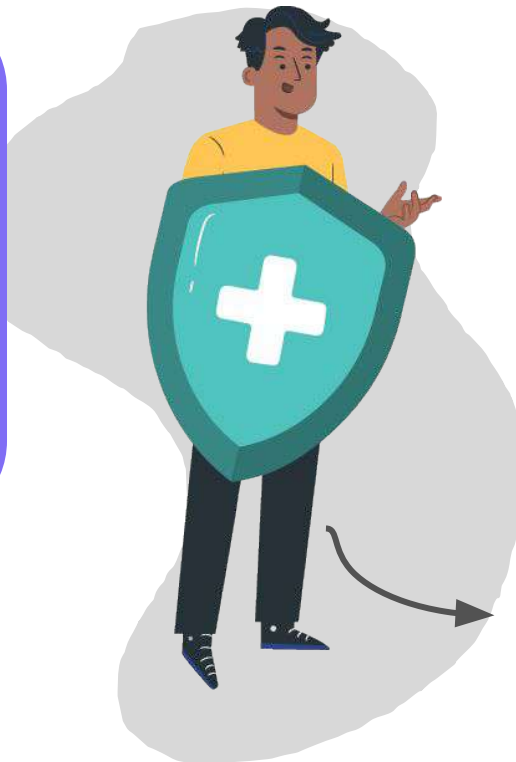
- Ecartés à la largeur des épaules ou plus
- Décalés pour avoir un meilleur équilibre : dans cette position, on résiste au déséquilibre d'avant en arrière et en latéral



Principes de sécurité et d'économie d'effort



- Assurer une prise à pleine **main**, ferme, confortable et assurée
- La prise doit être non douloureuse et solide pour la personne qui manipule et la personne manipulée



3. Assurer une prise en main confortable et solide



Principes de sécurité et d'économie d'effort



4. Fixer la colonne vertébrale

- Fixer la colonne vertébrale = « Verrouillage lombaire » = bloquer la colonne vertébrale grâce à la contraction des muscles abdominaux et fessiers
- Gainer son dos permet de soulager la colonne vertébrale et d'éviter le phénomène de flexion
- Si la flexion du tronc est inévitable : conserver le dos rectiligne, les fesses pointées en arrière, le ventre rentré pour mobiliser et diminuer la pression sur les vertèbres



Principes de sécurité et d'économie d'effort

- Les muscles des jambes sont les plus puissants du corps humain, plus puissants que ceux des bras qui sont habituellement utilisés pour soulever
- Pour porter : la force des jambes doit être utilisée en premier, c'est elle qui donne l'impulsion de départ

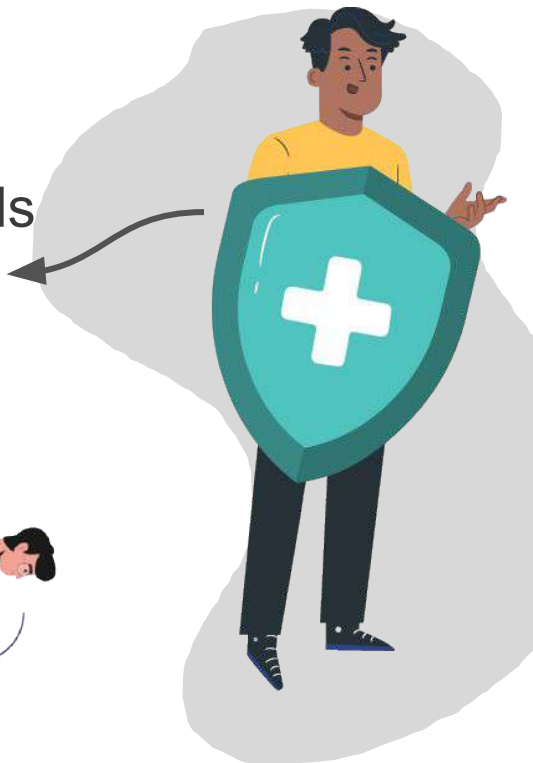
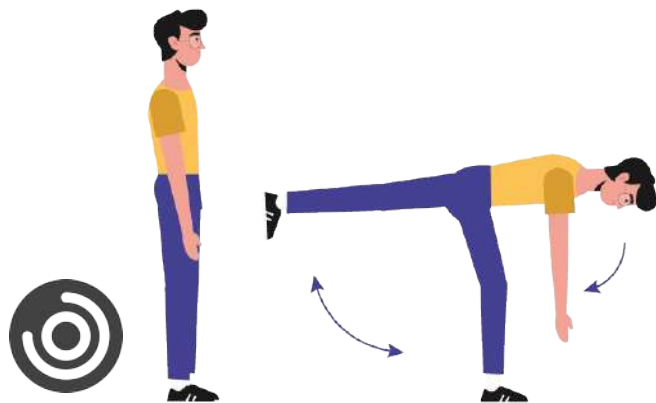


5. Utiliser au maximum la force des jambes



Principes de sécurité et d'économie d'effort

6. Utiliser son propre poids pour faire contrepoids

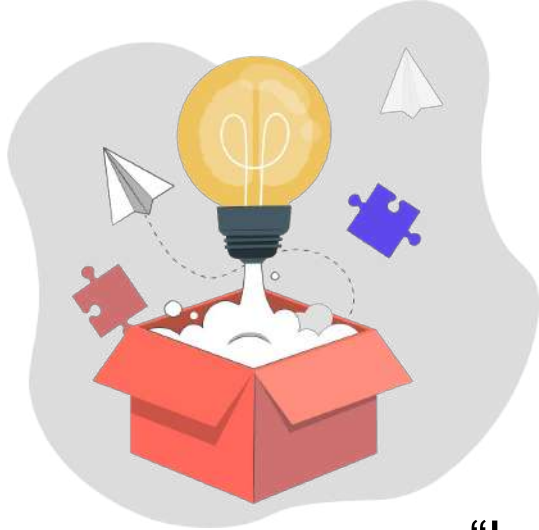


- Faire contrepoids avec son corps en levant un membre inférieur vers l'arrière lorsque l'on se penche vers l'avant
- Le retour en position initiale se réalise en basculant la jambe arrière vers l'avant
- Ce mouvement de bascule permet de réduire les efforts sur les dorsaux et de conserver l'alignement de la colonne vertébrale

A noter



Si la flexion du tronc est inévitable :
conserver le dos rectiligne, les
fesses pointées en arrière, le ventre
rentré pour mobiliser et diminuer la
pression sur les vertèbres



Des conseils à appliquer

“Le succès est la somme de petits efforts,
répétés jour après jour”



Comment s'y prendre pour... habiller une personne au lit ?



- L'aider à soulever son fessier afin d'habiller le bas du corps en lui demandant de pousser sur les talons et les coudes pour soulever ses fesses
- Points clés : maintenir les pieds de la personne



Comment s'y prendre pour... rehausser une personne au lit ?



- Demander de lever la tête et de pousser sur les pieds et les mains
- Puis de reposer la tête et d'allonger les jambes

Point clé : pied d'arrivée de l'intervenant doit se trouver au niveau de la tête du lit

Comment s'y prendre pour...

aider une personne à se positionner sur le côté au bord de son lit ?



- Relever les genoux de la personne
- Positionner une main au niveau de la hanche, l'autre met au niveau de l'omoplate du même côté
- Demander à la personne d'attraper le bord du lit et de tourner vers vous
- Se rapprocher de la personne et la basculer sur le côté

Comment s'y prendre pour...

transférer une personne de la position couchée à la position assise ?



- Cette action fait suite au mouvement précédent
- Demander à la personne, à votre signal, de sortir les jambes et de pousser sur les mains
- Principe du pivot : redresser les épaules tout en rapprochant et en abaissant les membres inférieurs
- A la fin de l'action, demander à la personne de se tenir au bord du lit

Comment s'y prendre pour... transférer une personne assise au bord du lit à son fauteuil ?



- Cette action fait suite au mouvement précédent
- Demander à la personne d'attraper l'accoudoir et de pousser sur les pieds et les mains
- Point clé : le pied d'arrivée doit se trouver à l'extérieur du siège, il faut pivoter pour rester face à la personne

Comment s'y prendre pour...

aider la personne assise à se mettre assise au milieu du lit pour se recoucher ?



- Demander à la personne de se pencher sur le côté et de reculer une fesse, puis reculer une autre fesse
- Puis à votre signal, d'attraper l'autre côté du lit
- Point clé : la main au niveau des membres inférieurs doit glisser sur le lit

Comment s'y prendre pour...

redresser une personne assise à la position debout ?



- Demander à la personne de se pencher en avant, puis de pousser sur ses pieds pour se mettre debout
- Encercler la personne de chaque côté de son dos
- Fléchir les genoux et se redresser par la force des membres inférieurs

Comment s'y prendre pour... **asseoir une personne ?**



- Se tenir à côté d'elle et la maintenir avant-bras contre avant-bras
- Demander à la personne de saisir l'accoudoir du siège / fauteuil
- Placer le pied d'arriver à l'extérieur du fauteuil
- Maintenir son dos et suivre le mouvement en fléchissant les membres inférieurs

Comment s'y prendre pour...

accompagner une personne à la marche ?



- Tenir fermement sa main paume contre paume
- De l'autre main, maintenir son coude
- Synchroniser ses pas aux vôtres

Comment s'y prendre pour...

intervenir au niveau des membres inférieurs de la personne (habillage / déshabillage) ?



- Adopter la position de chevalier servant en maintenant un angle de 90° à l'arrière des 2 genoux
- Privilégier la flexion des genoux à celle du dos

Points clés lors de la manipulation

Varier et alterner l'utilisation des membres supérieurs : utiliser autant votre bras dominant que non-dominant (notamment pour les tâches ne nécessitant pas de dextérité)

Déplacer vos pieds en même temps que le haut du corps pour éviter les torsions du tronc. Penser à déplacer les pieds même sur des très petites distances



Contracter les abdominaux lors du soulèvement / port de charges pour maintenir fixer votre colonne vertébrale

Adapter les hauteurs de travail pour préserver le dos

Réflexion collective



Au travail, avez-vous des **aides techniques** à votre disposition pour **faciliter** ces **manipulations** ?

Discutez des avantages et inconvénients de vos aides à la manutention.



Gestes et postures, manipulation de personnes



- 1 Faire le point sur ses connaissances
- 2 Analyser son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
- 3 Manipuler des personnes en toute sécurité
- 4 Prendre soin de son corps pour prévenir les risques de blessures



Préserver et préparer son corps pour se protéger des TMS

“Lorsque les situations de travail permettent de varier la gestuelle, de réduire les principaux facteurs de risque... alors les étirements, les échauffements ou la relaxation peuvent devenir un plus pour la prévention, s'ils reposent sur le volontariat sans contrainte de temps supplémentaire.

Tout moteur nécessite une montée en puissance progressive, il peut en être de même pour une activité exigeante physiquement...”



Préserver et préparer son corps

1. Eveil musculaire

Préparer son corps, physiquement et mentalement, avant tout effort physique pour réduire les blessures liées à une hypovigilance ou lorsque le corps est froid (claquage, chutes de plain-pied...)

2. Renforcement musculaire

Renforcer les muscles posturaux (abdominaux et dorsaux) pour maintenir en forme la colonne vertébrale

4. Hygiène de vie

Une bonne hygiène de vie au quotidien est la première des méthodes pour contribuer à prévenir l'apparition de troubles musculosquelettiques

3. Exercices d'étirement

Lutter contre les effets néfastes du travail statique et offrir au corps un vrai relâchement musculaire





Découverte d'une séance d'éveil musculaire

Focus sur l'éveil musculaire

Contenu d'une séance d'éveil :

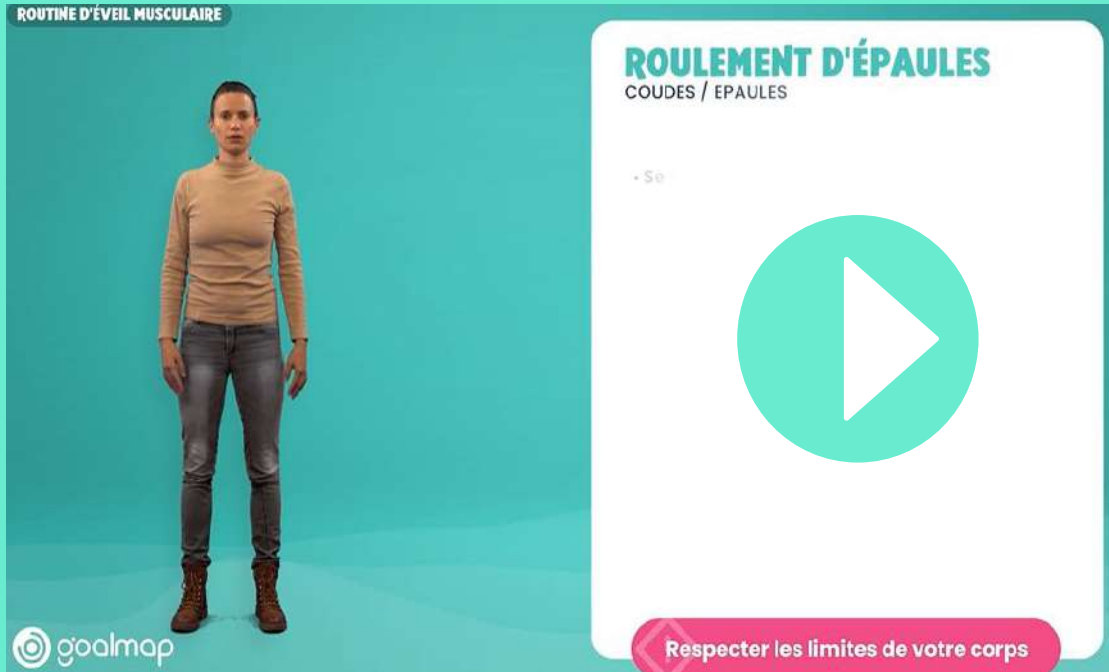
- **L'échauffement général** : l'échauffement général est une mise en train de l'ensemble du corps pour activer les fonctions générales de l'ensemble du corps
- **Les échauffements spécifiques** où le travail est accentué sur des articulations et groupes musculaires bien précis en lien avec l'activité de travail



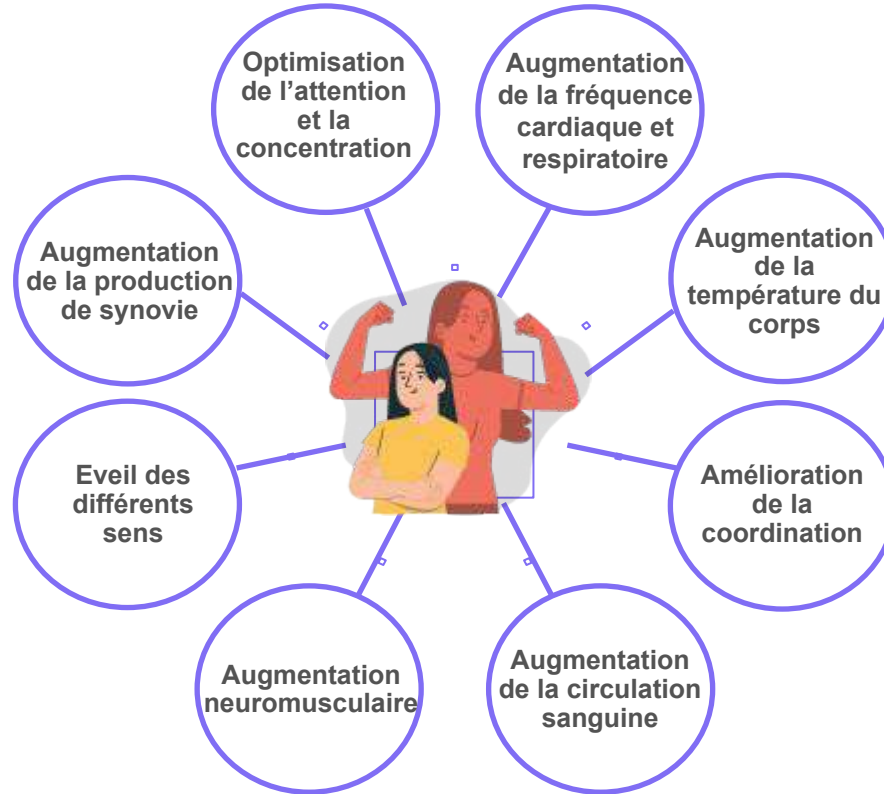


Découverte d'une séance d'éveil musculaire

Exemple de routine d'éveil musculaire



Les bénéfices physiques de l'éveil musculaire





L'hygiène de vie comme clé de la prévention



Sommeil

On recommande typiquement à un adulte de dormir 7 à 9 heures par jour (National Sleep Foundation)



Nutrition

Eviter le sucre, les aliments gras, les boissons alcoolisées.
Avoir une routine de repas régulière
Favoriser les fruits et légumes pour leurs apports en vitamines et nutriments



Activité physique

Pratiquer 30 minutes, 5 fois par semaine, une activité cardio respiratoire, comme monter les escaliers ou faire du vélo, courir, marcher à bonne allure



Tour de table



Je ressens...

Je retiens...

Je décide...

