

# Prévenir les troubles musculo-squelettiques



## CONTEXTE

La prévention des risques et des troubles musculo-squelettiques liés à la manutention manuelle ou à l'activité physique des personnels soignants dans les établissements de santé est un enjeu crucial pour la sécurité au travail. Les contraintes associées à ces activités sont responsables de plus des deux tiers des accidents du travail et de près de 85 % des maladies professionnelles reconnues au niveau national.

On observe une augmentation significative des accidents du travail dans les activités de soins, que ce soit en établissement de santé, en EHPAD ou au domicile des patients. La prévention des risques professionnels dans l'environnement de travail des soignants est donc essentielle, notamment en ce qui concerne les risques liés à l'activité physique.

## OBJECTIFS

- Repérer dans son travail les situations susceptibles de lui nuire
- Choisir le bon outil d'aide à la manutention
- Utiliser les capacités du patient
- Adapter ses postures et ses gestes en situation de travail pur prévenir les TMS
- Être acteur de sa sécurité et connaître les enjeux de la prévention

### Accessibilité

des locaux et prestations adaptées aux personnes en situation de handicap.



Pour la participation aux ateliers pratiques, contacter le référent handicap de l'organisme : [formation@aural.fr](mailto:formation@aural.fr)

### PUBLIC / PRÉ REQUIS

Infirmiers, aides-soignants  
Prérequis : pas de prérequis



#### DUREE

1 jour  
7 heures



#### LIEU

5 rue Henri Bergson  
67200 STRABOURG



### INTERVENANTS

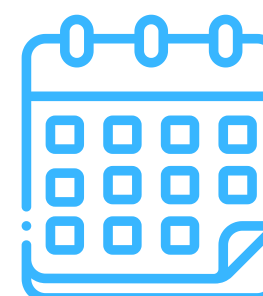
Infirmière diplômée d'état.  
Cadre formatrice en IFSI

Formatrice en manutention de malade SIFAM



#### COÛT

300 euros / personne



01 avril 2026

12 juin 2026

20 novembre 2026

**Acquisition**

94 %

**Participation**

100 %

**Satisfaction**

98 %

# Prévenir les troubles musculo-squelettiques



## Programme

### Accueil des participants et présentation individuelle

### Rappel anatomo-physiologique du squelette de la colonne vertébrale

### Définitions des TMS les plus fréquentes

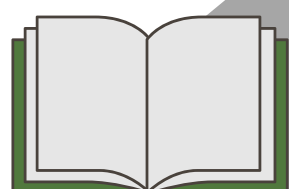
### Acquisition des gestes et postures :

- Banquette
- Fente latérale fléchie
- Sellette

### Démonstrations - cas pratiques :

- Translation couchée tirée aidée avec poignée de traction
- Translation tirée contrôlée avec drap de glisse - voir éventuellement le rappel
- Redressement couché / assis aidé en spirale ou aidé avec poignée de traction
- Transfert lit – fauteuil
- Transfert lit – brancard ou lit - lit avec roll-board
- Abaissement assis / couché par revers
- Redressement et abaissement assis / debout
- Rehaussement assis latéralement avec console de genou

### Bilan—tour de table



Un support de formation sera mis à disposition sur l'espace numérique du participant.



La formation sera de type participatif : elle alternera temps théoriques, ateliers pratiques et échanges de pratiques.

La satisfaction globale sera évaluée en fin de formation.



L'apport de connaissances sera évalué en début et fin de formation. Un certificat de réalisation sera remis en fin de formation.

Une grille de compétences sera complétée par le formateur.  
Une capitalisation  $\geq$  à 70% atteste des compétences acquises .  
Entre 30% et <70%, compétences « partiellement acquises ».  
Entre 0% et <30%, compétences « non acquises ».