



Des kinésithérapeutes au Service de la Prévention en entreprise

Notre structure

Nous intervenons essentiellement sur Paris et l'Ile-de-France.

Le Comité Départemental de Prévention en Kinésithérapie 92 (association Loi 1901) est adhérent au comité national de prévention en kinésithérapie. Les outils pédagogiques utilisés sont conçus à partir des recommandations des instances nationales de prévention.

Le CDPK 92, organisme de formation, propose ses programmes d'intervention dans le cadre de la formation continue.

Nos secteurs d'intervention

Formations adaptées à l'entreprise
Formations adaptées aux établissements de soins
Formations adaptées au grand public et aux associations

Notre démarche

Analyse de la demande- Visite préparatoire systématique pour certains thèmes
Travail en collaboration avec les autres acteurs de prévention (médecins et infirmiers du travail, responsables sécurité, membres du CHSCT)
Construction d'un plan d'action (conférences de sensibilisation, formation des opérateurs, conseils en ergonomie) adapté aux besoins de l'entreprise.
Evaluation systématique et suivi des actions.

Nos intervenants

Une équipe de kinésithérapeutes spécialisés dans la formation et le conseil. Nos intervenants participent régulièrement à des supervisions et disposent d'un fond documentaire et pédagogique fourni par le comité.



Notre méthode

- ❑ **Nous intervenons essentiellement sur Paris et l'Ile-de-France.**
- ❑ Nous étudions votre demande par téléphone ou lors d'un entretien
- ❑ Nous vous adressons un projet qui pourra être présenté, si vous le souhaitez, par notre intervenant, devant le CHSCT ou la Commission Formation.
- ❑ Quand votre décision est prise, nous établissons la convention de formation. Les dates sont arrêtées en accord avec l'intervenant.
- ❑ La plupart de nos formations sont précédées d'une visite préparatoire qui a pour but d'adapter le contenu de la formation.
- ❑ Une application pratique et une évaluation des acquis pratiques aux postes ou en situation de travail est effectuée soit durant le temps de formation, soit ultérieurement.
- ❑ Nos actions sont animées par des kinésithérapeutes formés à l'intervention en santé au travail. Ils peuvent collaborer avec les autres acteurs prévention de l'établissement (médecins et infirmières du travail, responsables hygiène-sécurité...).
- ❑ Nos intervenants restent disponibles après la formation pour les conseils, le suivi et la réalisation d'actions complémentaires (révisions...)



Ecole du dos, manutentions, gestes et postures.

Objectifs

- ❑ Diminuer la fréquence et la gravité des lombalgies professionnelles et des accidents du travail liés aux manutentions, gestes et postures professionnels.
- ❑ Améliorer le confort, l'efficacité et la sécurité des manutentions.
- ❑ Répondre aux obligations légales de l'employeur.

Public ciblé

Salariés effectuant régulièrement des manutentions ou ayant des contraintes posturo-gestuelles.

Programme

Connaissances

- ❑ Description et fonctionnement de la colonne vertébrale .
- ❑ Causes et conséquences des lombalgies.
- ❑ Réglementation et consignes de sécurité concernant les manutentions de charges.
- ❑ Ergonomie d'un poste de travail.

Mise en pratique

- ❑ Atelier "éducation gestuelle".
- ❑ Atelier "gymnastique préventive".
- ❑ Atelier "manutention des charges".
- ❑ Atelier "gestes de la vie quotidienne".
- ❑ Atelier "gestes professionnels".
- ❑ Atelier "applications aux postes de travail".



Prévention et santé au bureau.

Objectifs

- ❑ Diminuer les plaintes et l'absentéisme liés aux contraintes du travail en milieu administratif.
- ❑ Améliorer le confort postural et visuel des opérateurs travaillant sur écran.
- ❑ Permettre aux participants d'agir sur leur poste de travail et leur environnement professionnel.
- ❑ Répondre aux obligations légales de l'employeur.

Public ciblé

Salariés des services et établissements administratifs, salariés des autres services utilisant l'informatique.

Programme

Connaissances

- ❑ Station assise et confort postural .
- ❑ Travail sur écran et confort visuel .
- ❑ Maîtrise des ambiances physiques.
- ❑ Principes de réglage du poste de travail.
- ❑ Principes d'aménagement des locaux.

Mise en pratique

- ❑ Atelier de réglage du siège et du poste.
- ❑ Atelier d'exercices de détente visuelle, d'étirements et de relaxation.
- ❑ Atelier d'aménagement rationnel d'un local à partir de relevés réalisés pendant la visite préparatoire.
- ❑ Application individualisée aux postes de travail .



Gestion personnelle du stress .

Objectifs

- ❑ Diminuer les conséquences négatives du stress sur la santé.
- ❑ Développer les facultés d'adaptation personnelle aux facteurs stressants et la maîtrise des manifestations physiques du stress.

Public ciblé

Salariés sensibilisés, tous secteurs d'activités confondus.

Programme

Connaissances

- ❑ Définitions et facteurs de risque.
- ❑ Mécanismes et effets sur la santé .
- ❑ Les différents modes d'adaptation .
- ❑ Principe d'hygiène relationnelle .
- ❑ Principe d'hygiène de vie.
- ❑ Organisation du temps et des priorités.

Mise en pratique

- ❑ Analyse de questionnaires d'auto évaluation (repérage des agents stressants et des comportements d'adaptation).
- ❑ Atelier relaxation.
- ❑ Atelier gym anti-stress.
- ❑ Atelier "hygiène relationnelle ".
- ❑ Reconstitution de situations relationnelles (jeux de rôles).



Prévention des TMS (troubles musculo-squelettiques)

Objectifs

- ❑ Savoir reconnaître une situation à risque.
- ❑ Rendre le participant capable d'adopter des comportements nécessaires à la prévention des troubles musculo-squelettiques .
- ❑ Actions correctrices portant sur l'organisation, l'environnement de l'individu
- ❑ Actions de sensibilisation des responsables et formation des opérateurs.
- ❑ Répondre aux obligations légales de formation de l'employeur.

Public ciblé

Toutes les professions exposées à des gestes répétitifs.

Programme

Reconnaitre une situation à risque

- ❑ Comprendre les troubles musculo-squelettiques : qu'est-ce que c'est ? les causes ? les conséquences.
- ❑ Notions d'hygiène de vie (alimentation, sommeil, repos et récupération)
- ❑ Notion d'hygiène arthro-musculaire
- ❑ Le stress : ses causes et ses conséquences générales et physiques
- ❑ Risques liés à l' environnement : les locaux, le poste de travail et les outils
- ❑ Risques liés à l' individu : position du corps et contraintes
- ❑ Réglementation et consignes de sécurité

Mise en pratique

- ❑ Atelier "éducation gestuelle".
- ❑ Atelier "gymnastique préventive ".
- ❑ Atelier "manutention des charges ".
- ❑ Atelier "gestes de la vie quotidienne ".
- ❑ Atelier "gestes professionnels ".
- ❑ Atelier "applications aux postes de travail ".