



Des kinésithérapeutes au Service de la Prévention adaptée au grand public et aux associations

## 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.  
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 les représentants de l'association.
- ❑ Quand votre décision est prise, nous établissons la convention de formation. Les dates sont arrêtées en accord avec l'intervenant.
- ❑ Une application pratique et une évaluation des acquis pratiques est effectuée soit durant le temps de formation, soit ultérieurement.
- ❑ Nos actions sont animées par des kinésithérapeutes formés à l'intervention en prévention-santé. Ils peuvent collaborer avec les autres acteurs des actions de prévention (médecins, psychologues, diététiciens...).
- ❑ Nos intervenants restent disponibles après la formation pour les conseils, le suivi et la réalisation d'actions complémentaires (révisions...)
- ❑ La plupart de nos formations sont précédées d'un entretien préalable qui a pour but d'orienter le contenu de la formation selon **vos besoins spécifiques** :
- ❑ Sportifs, musiciens...  
Quels sont les équipements que vous utilisez, les gestes répétitifs et les contraintes auxquels vous êtes soumis ?

## Nos actions de prévention adaptées au grand public et aux associations

- ❑ Prévention du mal de dos, manutentions , gestes et postures de la vie quotidienne
- ❑ Prévention des chutes chez les personnes âgées
- ❑ Prévention santé et utilisation de l'informatique
- ❑ Gestion personnelle du stress
- ❑ Prévention des TMS
- ❑ Ecole de la fibromyalgie



## **Ecole du dos, manutentions, gestes et postures pour votre vie quotidienne.**

### **Objectifs**

### **Public ciblé**

### **Programme**

#### **Objectifs**

- ❑ Diminuer la fréquence et la gravité des lombalgies et des accidents liés aux manutentions, gestes et postures de la vie quotidienne.
- ❑ Améliorer le confort, l'efficacité et la sécurité des manutentions de charges.
- ❑ Manutentions de personnes malades, âgées, handicapées.

#### **Public ciblé**

- ❑ Actions de prévention destinées à toute personne motivée pour recevoir une information adaptée, des connaissances accessibles à tous et des applications concrètes immédiatement applicables.
- ❑ Une action de prévention ne se substitue pas à un traitement ou à une rééducation.

#### **Programme**

##### **Connaissances**

- ❑ Description et fonctionnement de la colonne vertébrale .
- ❑ Causes et conséquences des lombalgies.
- ❑ consignes de sécurité concernant les manutentions de charges.
- ❑ Ergonomie et situations mettant en difficulté la colonne vertébrale.

##### **Mise en pratique**

Atelier "éducation gestuelle".

Atelier "gymnastique préventive ".

Atelier "manutention des charges ".

Atelier "gestes de la vie quotidienne ".



## Prévention des chutes chez les personnes âgées.

### Objectifs

- ❑ Permettre aux participants d'améliorer la prise en charge des patients âgés présentant des facteurs de risque.
- ❑ Comprendre les causes et les conséquences des chutes .
- ❑ Connaître les principaux moyens de prévention des chutes
- ❑ organiser un atelier "équilibre...âge" pour une association.
- ❑ Engager une réflexion collective sur les accidents et les chutes.

### Public ciblé

Les personnes âgées, leur entourage familial et médico-social.

### Programme

#### Organisation d'une conférence d'une durée de 2 heures

#### Connaissances

- ❑ Démographie du 3ème âge,épidémiologie des chutes chez les personnes âgées.
- ❑ La fonction équilibration.
- ❑ Notions sur le vieillissement des différentes fonctions concernant l'équilibre.
- ❑ Les facteurs de risque de la chute chez la personne âgée .

#### Les moyens de prévention :

- ❑ Entretien non spécifique de la fonction locomotrice
- ❑ Entretien des fonctions neurosensorielles et relationnelles
- ❑ Hygiène alimentaire
- ❑ prévention des abus toxiques
- ❑ aménagement des lieux de vie
- ❑ entretien spécifique de la fonction équilibration

#### Mise en pratique

- ❑ Comment tester son équilibre ?
- ❑ Comment entretenir son équilibre ?
- ❑ Comment se relever quand on a chuté ?
- ❑ Qu'est-ce qu'un atelier "équilibre...âge" ?
- ❑ Organisation des atelier "équilibre...âge"
- ❑ Critères de recrutement des stagiaires
- ❑ Réalisation des tests d'évaluation de la fonction d'équilibration
- ❑ Animation des différentes séances de l'atelier



## Prévention santé et utilisation de l'informatique .

### Objectifs

- ❑ Améliorer le confort postural et visuel des personnes utilisant l'informatique.
- ❑ Permettre aux participants d'agir sur leur poste de travail et leur environnement personnel.

### Public ciblé

Toute personne 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

Participants 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).



## Ecole de la fibromyalgie.

### Objectifs

- Améliorer la qualité de vie des malades participant à l'action par une meilleure prise en charge de la douleur. les intervenants sont kinésithérapeute, psychologue et médecin.
- Sensibiliser les fibromyalgiques participant aux ateliers à l'importance de la prise en charge individuelle active de leur état.
- Permettre aux participants des ateliers de mieux comprendre les mécanismes et facteurs déclenchant des crises douloureuses et de rationaliser leurs recours aux traitements et techniques actives de gestion de la douleur.

### Public ciblé

Ateliers constitués par 12 participants, fibromyalgiques, ayant la capacité de suivre 5 demi-journées de formation, à raison de 1 séance par semaine.

### Programme

#### Connaissances

- Mieux comprendre la fibromyalgie : les causes, le diagnostic et les traitements.
- Apprendre à évaluer sa douleur .
- Apprendre à adapter son environnement (améliorations ergonomiques -aides techniques.....)
- Mieux comprendre le sommeil

#### Mise en pratique

- Ateliers d'initiation à la "fibromyalgym".
- Ateliers d'initiation à la relaxation et la sophrologie.
- Atelier d'échange avec d'autres malades sur le vécu quotidien de la fibromyalgie, la relation avec les proches, les professionnels de santé et l'environnement social.