

Programme des

# formations





# Un jour pour votre dos

## Organisation pratique

- **Durée :** 8 heures de formation.
- **Langues possibles :** français, luxembourgeois, allemand et anglais.
- **Inscription :** par l'entreprise pour un groupe de travailleurs (10 au min.) en contactant le STM.

## Public cible

Formation au « port de charges » : toute personne que le travail expose à un risque pour sa colonne lombaire.  
Formation pour le « travail de bureau » : toute personne que le travail de bureau, avec notamment une activité sur écran de visualisation, expose à un risque pour sa colonne.

## Objectif

Au terme de la formation, le participant sera capable de repérer les comportements à risque pour le dos, d'améliorer sa gestuelle et ses postures pour le protéger.

## Contenu

### Port de charges

- Anatomie et physiologie de la colonne
- Gestes et postures dans la vie privée et professionnelle
- Apprentissage de la manutention de charges diverses et de l'utilisation des aides techniques
- Conseils ergonomiques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, d'étirement avec conseils d'hygiène de vie

### Travail de bureau

- Anatomie et physiologie de la colonne
- Gestes et postures dans la vie privée et professionnelle
- Posture de travail et aménagements au poste à écran de visualisation
- Conseils ergonomiques
- Apprentissage élémentaire de la manutention de charges simples
- Démonstration d'exercices d'échauffement, d'étirements spécifiques au travail à écran de visualisation

# 8 heures pour votre bien-être en crèche

## Organisation pratique

- Durée : 1 journée de formation.
- Langues possibles : français, luxembourgeois, allemand et anglais.
- Inscription : par l'entreprise pour un groupe de travailleurs (8 au minimum) en contactant le STM.



## Public cible

Les éducateurs (-trices) des structures d'accueil sans hébergement pour enfants en bas âge (0 à 4 ans).

## Objectif

Au terme de la formation, le participant sera capable

- de dépister les risques élémentaires liés à son travail
- de donner des propositions d'amélioration
- d'améliorer sa gestuelle et ses postures pour protéger son dos

## Contenu

- Anatomie et physiologie de la colonne
- Sensibilisation aux facteurs de risque liés au travail d'éducateur (-trice) dans les structures d'accueil sans hébergement pour enfants en bas âge (0 à 4 ans)
- Gestes et postures corrects dans la vie privée et professionnelle
- Utilisation adéquate d'un point de vue postural du matériel disponible dans les structures d'accueil sans hébergement pour enfants en bas âge (0 à 4 ans)
- Conseils ergonomiques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, d'étirement avec conseils d'hygiène de vie





# Gestes et postures dans le domaine des soins

## Organisation pratique

- **Durée :** 3 jours ou une journée (contenu adapté en fonction des connaissances préalables en gestes et postures des inscrits).
- **Langues possibles :** français, luxembourgeois et allemand.
- **Inscription :** par l'entreprise pour un groupe de travailleurs (8 au minimum) en contactant le STM.

## Public cible

Toute personne que le travail expose à un risque pour sa colonne lombaire lors des soins aux personnes.

## Objectif

Au terme de la formation, le participant sera capable de repérer les comportements à risque et d'améliorer sa gestuelle et ses postures pour protéger son dos et ses articulations du membre supérieur.



## Contenu

- Anatomie et physiologie de la colonne
- Le corps humain en tant que charge
- Les principes de protection du dos
- Gestes et postures dans la vie privée
- Apprentissage des techniques gestuelles de base et applications cliniques
- Utilisation des aides techniques
- Conseils ergonomiques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, de tonification et d'étirement avec conseil d'hygiène de vie

# Tournez le dos au mal de dos -«charges»

## Organisation pratique

- Durée : 3 jours de formation répartis sur 3 semaines.

- Langues possibles : français, luxembourgeois et allemand.

- Inscription : par le médecin du travail lors de l'examen médical du salarié et avec l'accord de l'entreprise.

Pour les indépendants, contactez le STM pour l'inscription.



## Public cible

Tout travailleur salarié ou indépendant ayant souffert de lombalgie de manière significative, mais sans signe de gravité et sans conséquence sur l'activité professionnelle. Le participant doit être motivé et prêt à fournir un effort personnel.

## Objectif

Au terme de la formation, le participant sera capable de repérer les situations à risque pour le dos et d'agir sur celles-ci (par une modification gestuelle/posturale et/ou une action ergonomique élémentaire au poste de travail).

## Contenu

- Anatomie et physiologie de la colonne
- Gestes et postures dans la vie privée et professionnelle – apprentissage de la manutention de charges diverses et utilisation des aides techniques
- Apprentissage d'exercices d'échauffement, de tonification et d'étirement sur tapis
- Principes ergonomiques
- Gestion du stress et de la douleur liés au mal de dos
- Conseils de nutrition





# Vivre et travailler avec son dos - «charges» ou «soins»

## Organisation pratique

- **Durée :** 80 heures de formation réparties sur 6 semaines.
- **Langues possibles :** français (luxembourgeois et allemand si groupe suffisant).
- **Inscription :** par le médecin du travail lors de l'examen médical du salarié et avec l'accord de l'entreprise. Pour les indépendants, contactez le STM pour l'inscription.

## Public cible

Tout salarié ou indépendant souffrant du mal de dos de façon invalidante ou répétée. C'est à dire, les salariés :

- avec une Incapacité Totale de Travail (ITT) depuis 4 semaines au moins suite à une lombalgie aiguë
- en ITT depuis une période plus courte mais qui présentent un profil de lombalgie chronique
- en ITT plus courte mais, qui présentent un profil de lombalgies récidivantes
- en ITT postopératoire d'une intervention de hernie discale avec un délai de prise en charge entre 6 semaines et 3 mois. Le participant doit être motivé, prêt à s'impliquer activement à l'ensemble du programme proposé et à fournir un effort personnel tant sur les appareils de renforcement que lors des exercices pratiqués.

## Objectif

Au terme de la formation, le participant sera capable de gérer son problème de dos afin de se maintenir, se réintégrer dans le processus de travail et d'acquérir un meilleur confort de vie.

## Contenu

- Anatomie et physiologie de la colonne
- Gestes et postures dans la vie professionnelle et privée - apprentissage et application de la manutention de charges diverses et utilisation des aides techniques
- Apprentissage et répétition d'exercices d'échauffement, de mobilisation, de renforcement et d'étirement sur tapis et appareils de tonification
- Réentraînement à l'effort sur cycloergomètre
- Principes ergonomiques et analyses ergonomiques des postes de travail
- Gestion du stress et de la douleur liés au mal de dos
- Conseils de nutrition



**Les participants devront être volontaires et motivés.**

**L'enseignement étant centré sur la pratique gestuelle et la participation active, le jour de la formation, les travailleurs inscrits devront être capables de réaliser des exercices physiques en relation avec leurs activités professionnelles.**

**Une tenue vestimentaire ample et des chaussures fermées (idéalement tenue de sport) sont requises lors des formations.**



**Pour tous renseignements complémentaires sur les formations :**

Service de Santé au Travail Multisectoriel

32 rue Glesener - L-1630 Luxembourg

Téléphone : 40 09 42-13 14

40 09 42-16 03

Fax : 40 09 42-19 09

E-mail : [prevendos@stm.lu](mailto:prevendos@stm.lu)

[direction@stm.lu](mailto:direction@stm.lu)

Pour plus d'informations : [www.prevendos.lu](http://www.prevendos.lu)

Prévendos est financé par :



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

