



Posture
posture
SANTÉ
SANTÉ
DOS!
DOS
CHARGES
Geste
Geste

PREVENDOS
CATALOGUE DES FORMATIONS





SOMMAIRE

Eviter le mal de dos	3
Manutention de charges	4
Horesca	5
Bureau	6
Crèche	7
Soins	8
Agir en entreprise	9
Référents charges	10
Référents soins	11
Gérer le mal de dos	13
Vivre et travailler avec son dos - charges	14
Vivre et travailler avec son dos - soins	15
Informations pratiques - annulation - contact	16



Eviter le mal de dos

PUBLIC CIBLE

Tout travailleur (quel que soit son secteur d'activité), que le travail expose à un risque pour sa colonne lombaire.

OBJECTIFS

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 protéger son dos.



EVITER LE MAL DE DOS

MANUTENTION DE CHARGES

CONTENU

- 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

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée de formation

Langues possibles

Français, luxembourgeois/allemand, anglais

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par l'Association d'Assurance Accident
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 10 travailleurs (maximum : 15) via :

o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o Email : rdv.prevendos@stm.lu

EVITER LE MAL DE DOS

HORESCA

CONTENU

- Anatomie et physiologie de la colonne
- Gestes et postures de protection dans la vie privée et professionnelle
- Pratique autour de la station debout prolongée
- Apprentissage des techniques de manutention « courantes » et spécifiques aux secteurs plonge/cuisine
- Apprentissage de l'utilisation des aides techniques et des chariots présents dans les cuisines
- Conseils ergonomiques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, d'étirement réalisés au poste de travail (en cuisine) avec conseils d'hygiène de vie
- Aperçu théorique des TMS en cuisine (suivant l'organisation de la formation)

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée de formation

Langues possibles

Français, luxembourgeois/allemand

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par l'Association d'Assurance Accident
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge

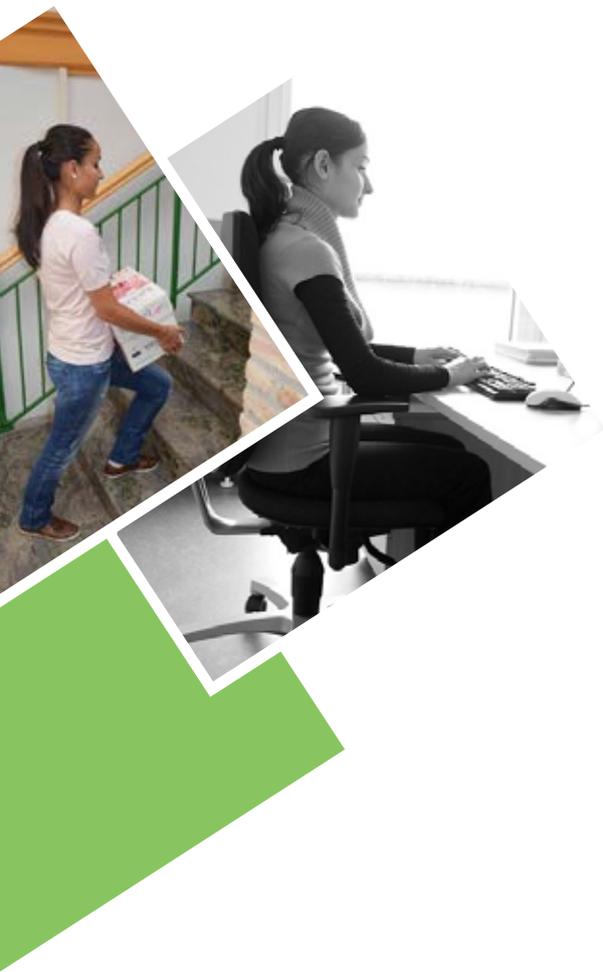
INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 10 travailleurs (maximum : 15) via :

o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o E-mail : rdv.prevendos@stm.lu





EVITER LE MAL DE DOS BUREAU

CONTENU

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

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée et demie

Langues possibles

Français, luxembourgeois/allemand, anglais

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par l'Association d'Assurance Accident
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 10 travailleurs (maximum : 15) via :

o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o Email : rdv.prevendos@stm.lu

*Le contenu de cette formation va être sujet à modifications courant 2017.
Prévendos reste à votre disposition pour plus d'information.*

EVITER LE MAL DE DOS

CRECHE



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 de protection dans la vie privée et professionnelle (manutention de charges différentes par la forme et la taille)
- 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

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

8 heures de formation

Langues possibles

Français, luxembourgeois/allemand, anglais

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par l'Association d'Assurance Accident
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 8 travailleurs (maximum : 15) via :

o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o E-mail : rdv.prevendos@stm.lu



EVITER LE MAL DE DOS

SOINS

CONTENU

- Anatomie et physiologie de la colonne
- Le corps humain en tant que charge
- Les principes de protection du dos
- Gestes et postures de protection dans la vie privée
- Apprentissage des techniques gestuelles de protection spécifiques au domaine des soins (bases et applications)
- Apprentissage de l'utilisation des aides techniques
- Conseils ergonomiques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, de tonification et d'étirement avec conseils d'hygiène de vie

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée de formation

Langues possibles

Français, luxembourgeois/allemand

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par l'Association d'Assurance Accident
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 8 travailleurs (maximum : 12) via :

o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o Email : rdv.prevendos@stm.lu



Agir en entreprise par la formation d'un référent

POURQUOI FORMER UNE PERSONNE DE RÉFÉRENCE EN PRÉVENTION DU RISQUE DORSO-LOMBAIRE AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE ?

Pour que ce travailleur référent puisse, au sein de votre structure :

- répondre aux problèmes de manutention et/ou de transferts
- guider ses collègues dans l'application de la gestuelle et des postures
- évaluer une situation de travail pour choisir la technique la plus adaptée et au besoin proposer et rechercher des solutions ergonomiques et techniques
- aider au choix du matériel de manutention et/ou des aides techniques
- communiquer et rappeler les principes de prévention en gestes et postures

PUBLIC CIBLE

Tout travailleur,

- motivé et intéressé par la prévention et la protection du dos,
- reconnu et respecté de chacun tant par son comportement, son travail que par ses idées,
- capable de communiquer des informations et de transmettre un message auprès de publics divers,
- disponible et faisant preuve de vigilance et de rigueur,
- capable de développer de bonnes relations et de percevoir les besoins individuels,
- capable de s'adapter à de nouvelles situations, de faire preuve d'analyse et d'esprit d'initiative dans la recherche de solutions.



AGIR EN ENTREPRISE RÉFÉRENTS CHARGES

FORMATION THEORIQUE

- Anatomie et physiologie de la colonne
- Principes soutenant les gestes et postures de protection du dos
- Aménagement de l'environnement (ergonomie) et présentation des aides techniques à la manutention
- La communication et la motivation dans la prévention liée à la manutention manuelle de charges
- L'évaluation et la prévention des risques liés à la manutention manuelle de charges

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

3 jours de formation de base et une journée de suivi après 6 mois

Langues possibles

Français

Coût

Nos formations sont sans frais de formation (financement par l'Association d'Assurance Accident) et les salaires des participants ne sont pas pris en charge

FORMATION PRATIQUE

- Apprentissage et répétition des techniques de manutention de charges et de l'utilisation des aides à la manutention
- Apprentissage et approfondissement des gestes et postures de protection dans la vie privée et professionnelle
- Exercices (jeux de rôle) de communication – motivation
- Apprentissage d'exercices de renforcement et de bien-être pour le dos

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un ou plusieurs travailleur(s) (les inscriptions seront placées en attente, un cours sera organisé lorsque le nombre d'inscriptions atteindra un minimum de 10) via:

o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o E-mail : rdv.prevendos@stm.lu

AGIR EN ENTREPRISE RÉFÉRENTS SOINS

FORMATION THEORIQUE

- Anatomie et physiologie de la colonne
- Principes soutenant les gestes et postures de protection
- Les déplacements naturels
- Le corps humain en tant que charge
- Indications et limites des aides techniques
- Précautions particulières selon les pathologies
- Aménagement de l'environnement (ergonomie) et évaluation prévention des risques
- La communication et la motivation dans la prévention

FORMATION PRATIQUE

- Prise de conscience du dos
- Apprentissage des techniques élémentaires de manutention de charges
- Apprentissage, répétition et approfondissement des techniques gestuelles de protection spécifiques au domaine des soins
- Apprentissage à l'utilisation des aides techniques
- Apprentissage des gestes et postures de protection dans la vie privée
- Exercices (jeux de rôle) de communication – motivation
- Exercices didactiques :
observation – correction – démonstration
- Evaluation : analyse d'une situation de travail + utilisation de grilles d'observation
- Apprentissage d'exercices de renforcement et de bien-être pour le dos

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un ou plusieurs travailleur(s) (les inscriptions seront placées en attente, un cours sera organisé lorsque le nombre d'inscriptions atteindra un minimum de 8) via :

- o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>
- o E-mail : rdv.prevendos@stm.lu



ORGANISATION PRATIQUE

Durée

6 jours de formation de base et une journée de suivi après 6 mois

Langues possibles

Français

Coût

Nos formations sont sans frais de formation (financement par l'Association d'Assurance Accident) et les salaires des participants ne sont pas pris en charge



Gérer le mal de dos

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.



GÉRER LE MAL DE DOS

Vivre et travailler avec son dos

CHARGES

CONTENU

- Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale
- Gestes et postures de protection dans la vie professionnelle et privée : apprentissage, intégration et application de la manutention de charges diverses et utilisation des aides techniques
- Apprentissage et répétition d'exercices d'échauffement, de mobilisation, de renforcement à réaliser à domicile ou sur 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 pour une alimentation saine

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

10 jours de formation répartis sur 5-6 semaines

Langues possibles

Français

Coût

Nos formations sont sans frais.

Les salaires des participants sont compensés à raison de 90% des revenus professionnels journaliers (cofinancement par la CNS et le Ministère de la Santé)

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par le médecin du travail qui procédera à un examen et envisagera une éventuelle inscription à la formation. Le travailleur souhaitant participer à ce type de formation doit contacter le service de médecine du travail de son entreprise. Le Service de Santé au Travail Multisectoriel est compétent pour l'inscription des indépendants

GÉRER LE MAL DE DOS

Vivre et travailler avec son dos

SOINS



CONTENU

- Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale
- Apprentissage et répétition d'exercices d'échauffement, de mobilisation, de tonification et d'étirement à réaliser à domicile
- Apprentissage, intégration et application des gestes et postures de protection dans la vie professionnelle (techniques gestuelles spécifiques au domaine des soins et utilisation des aides techniques) et privée
- Principes ergonomiques et analyses ergonomiques des postes de travail
- Gestion du stress et de la douleur à l'origine du mal de dos, la relation soignant/soigné et la prévention de l'épuisement professionnel
- Exercices de reconditionnement à l'effort (sur cycloergomètre et appareils de tonification)
- Conseils pour une alimentation saine

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

10 jours de formation répartis sur 5-6 semaines

Langues possibles

Français

Coût

Nos formations sont sans frais.

Les salaires des participants sont compensés à raison de 90% des revenus professionnels journaliers (cofinancement par la CNS et le Ministère de la Santé)

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par le médecin du travail qui procédera à un examen et envisagera une éventuelle inscription à la formation. Le travailleur souhaitant participer à ce type de formation doit contacter le service de médecine du travail de son entreprise. Le Service de Santé au Travail Multisectoriel est compétent pour l'inscription des indépendants

INFORMATIONS PRATIQUES

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.

Prévendos se réserve le droit d'exclure toute personne jugée inapte le jour de la formation.

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

ANNULATION

Prévendos se réserve le droit d'ajourner ou d'annuler une formation si les conditions organisationnelles et/ou pédagogiques sont jugées insuffisantes : nombre d'inscrits insuffisant, formateur malade, salle au sein de l'entreprise inadaptée ...

Pour toute annulation tardive par l'entreprise, Prévendos se réserve le droit de réclamer des frais.

CONTACT

 (+352) 40 09 42-13 14

 prevendos@stm.lu
direction@stm.lu

 Service de Santé au Travail Multisectoriel
32 rue Glesener - L-1630 Luxembourg

ORGANISMES DE SOUTIEN

Nos formations ne pourraient vivre sans le soutien des organismes suivants :



Association d'Assurance
Accident

Partenaire financier
pour les formations de
prévention primaire et
de référents



Caisse Nationale de Santé

Partenaire financier
pour les formations
de prévention tertiaire
pour lombalgiques



Ministère de la Santé

Partenaire financier
pour les formations
de prévention tertiaire
pour lombalgiques



Service de Santé au
Travail Multisectoriel

Organe de gestion



prévendos
centre de prévention pour le dos

www.prevendos.lu



Posture
posture

CHARGES
Geste

SANTÉ
SANTÉ
DOS!
DOS

Geste