



Centre de prévention pour le dos

Rapport global des activités pour l'année 2024



Rédaction :

S. Felt

I. Lempereur

K. Sulli

SOMMAIRE

1	<i>Rappel</i>	3
2	<i>Formations réalisées en 2024</i>	4
3	<i>Formations « Liewen a schaffen mat sengem Réck »</i>	5
	3.1 Résultats obtenus	5
4	<i>Formations de prévention primaire</i>	6
	4.1 Formations "Een Dag fir däi Réck " - charges	6
	4.2 Formations « Non aux douleurs au travail – Agissez - bureau »	9
	4.3 Formations “Gestes et postures dans le domaine des soins“ – jour de base	11
	4.4 Formations "8 stonnen fir Iech an der Crèche wuel ze fillen"	14
	4.5 Formations formateur interne – charges	16
5	<i>Origine des inscriptions</i>	20
6	<i>Modifications d'organisation et projets de conception</i>	21
	6.1 Poursuite de la réorganisation interne de Prévendos	21
	6.2 Activité de conception dans le cadre de la relance des formations “Liewen a schaffen mat sengem Réck”	21
7	<i>Participation à des manifestations</i>	23
8	<i>Conclusion</i>	23

1 Rappel

Suite à la convention conclue entre l'Etat du Grand-Duché de Luxembourg et l'Union des Caisses de Maladie portant création d'un Centre de Prévention pour le Dos (Mémorial A – N° 39 du 04 avril 2008), le Centre de Prévention pour le Dos (Prévendos) a été créé.

Les formations organisées dans le cadre du projet national du Centre de Prévention pour le Dos pour lequel le STM est le gestionnaire s'inscrivent dans le dernier axe de la **prévention** des lombalgies (**tertiaire**) "Liewen a schaffen mat sengem Réck" (LSR). Ces formations qui ont pour objectif d'assurer une meilleure qualité de vie aux travailleurs atteints de lombalgies sévères ont été suspendues à partir du 19 mars 2018 (dernier jour de la dernière formation) et ont repris le 23 septembre 2024 (premier jour de la formation).

Les formations de **prévention primaire** pour le dos (charges, horesca, bureau, crèches, soins et les formations de formateur interne) soutenues initialement par l'Association d'Assurance Accident (du 1^{er} avril 2009 au 31 décembre 2022) sont, depuis le 1^{er} janvier 2023, financées par le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale dans le cadre du projet national du Centre de Prévention pour le Dos. Ces formations de prévention primaire sont sans frais et ouvertes à tous les salariés du Grand-Duché de Luxembourg.

Une description des formations est disponible sur le site www.prevendos.lu.

2 Formations réalisées en 2024

FORMATIONS POUR LOMBALGIQUES LSR (PREVENTION TERTIAIRE)

Ces formations suspendues depuis mars 2018 par absence de salle de formation ont été relancées en septembre 2024 dans les locaux du centre national sportif et culturel Coque.

Au cours de l'année 2024, **2 formations** de prévention tertiaire «*Liewen a schaffen mat sengem Réck*» ont été effectuées pour un total de **20 jours de formation**. Le nombre de **participants** s'élève à **12**.

	Nombre de formations			Nombre de participants		
	Janv.-juin	Juil.- Déc.	Total	Janv.-juin	Juil.- Déc.	Total
Formations «Liewen a schaffen mat sengem Réck »	0	2	2	0	12	12

Au cours de l'année, 3 salariés inscrits ont annulé ou postposé la formation :

- 1 car l'entreprise n'a pas donné son accord,
- 1 car le salarié est sorti de l'entreprise,
- 1 car le salarié n'a pas pu être libéré par l'entreprise.

FORMATIONS DE PREVENTION PRIMAIRE

A partir du premier avril 2009, des formations de prévention primaire ont été intégrées au projet. Pour l'année 2024, **97 formations de prévention primaire** ont été réalisées pour un total de **112,5 jours de formation**. Le nombre total de **participants** s'élève à **1018**. Le tableau ci-dessous présente le détail des différentes formations.

Type de formation	Nombre de formations			Nombre de participants		
	Janv.-juin	Juil.-Déc	Total	Janv.-juin	Juil.-déc.	Total
Formations " Een Dag fir däi Réck " - charges	37	19	56	383	191	574
Formations "Non aux douleurs au travail - agissez -bureau "	17	8	25	187	102	289
Formations "8 stonnen fir Iech an der Crèche wuel ze fillen"	3	2	5	34	34	68
Formations "Gestes et postures dans le domaine des soins " – jour de base	4	2	6	33	21	54
Formations "Gestes et postures dans le domaine des soins" – 3 jours	1	0	1	9	0	9
Formations " horesca "	0	1	1	0	11	11
Formations formateur interne charges	2	1	3	7	6	13
TOTAL	64	33	97	653	365	1018

Au cours de l'année 2024, sur l'ensemble des formations de l'axe primaire :

- ✓ 19 ont été annulées par manque d'inscription,
- ✓ 9 ont été annulées par l'entreprise suite à des problèmes organisationnels,
- ✓ 5 ont été annulées par l'entreprise suite à un grand nombre de maladies,
- ✓ 3 ont été reportées par Prévendos suite à un problème organisationnel lié au formateur.

3 Formations « Liewen a schaffen mat sengem Réck »

PUBLIC CIBLE

Tout salarié ou indépendant souffrant du mal de dos de façon invalidante ou répétée et répondant aux critères de participation.

Le participant à ce type de formation 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**,
- d'acquérir un **meilleur confort de vie**.

ORGANISATION PRATIQUE

Durée : 10 jours de formation répartis sur 5-6 semaines.

Langues possibles : français.

Lieu : D'Coque - Centre National Sportif et Culturel.

Inscription : par le médecin du travail qui procède à un examen et envisage une éventuelle inscription à la formation.

Supports pédagogiques : un manuel et un journal de formation.

3.1 Résultats obtenus

Au cours de l'année 2024, **12 participants** ont pris part à une formation « *Liewen a schaffen mat sengem Réck* ».

Il est à noter que les différents tests et questionnaires en vue d'une évaluation auxquels les participants sont soumis au cours de cette formation ont été modifiés entre la dernière formation de mars 2018 et la première formation de reprise en septembre 2024. L'échantillon de 12 participants n'a donc pas pu être regroupé avec celui des +/- 500 participants (de 2008 à 2018) pour l'analyse des résultats. Par conséquent, aucun résultat ne peut être présenté actuellement puisque l'analyse des données issues d'un échantillon de 12 participants n'est pas représentative.

4 Formations de prévention primaire

Les formations de prévention primaire de la période du 1er janvier 2008 au 31 décembre 2024 ont été prises en considération pour l'obtention des résultats.

4.1 Formations "Een Dag fir däi Réck " - charges

➤ Présentation

PUBLIC CIBLE

Toute personne que le travail expose à un risque pour sa colonne lombaire.

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 protéger son dos.

➤ Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **7758 participants** qui ont pris part à une formation « *Een Dag fir däi Réck* » - charges au cours des années 2008-2024.

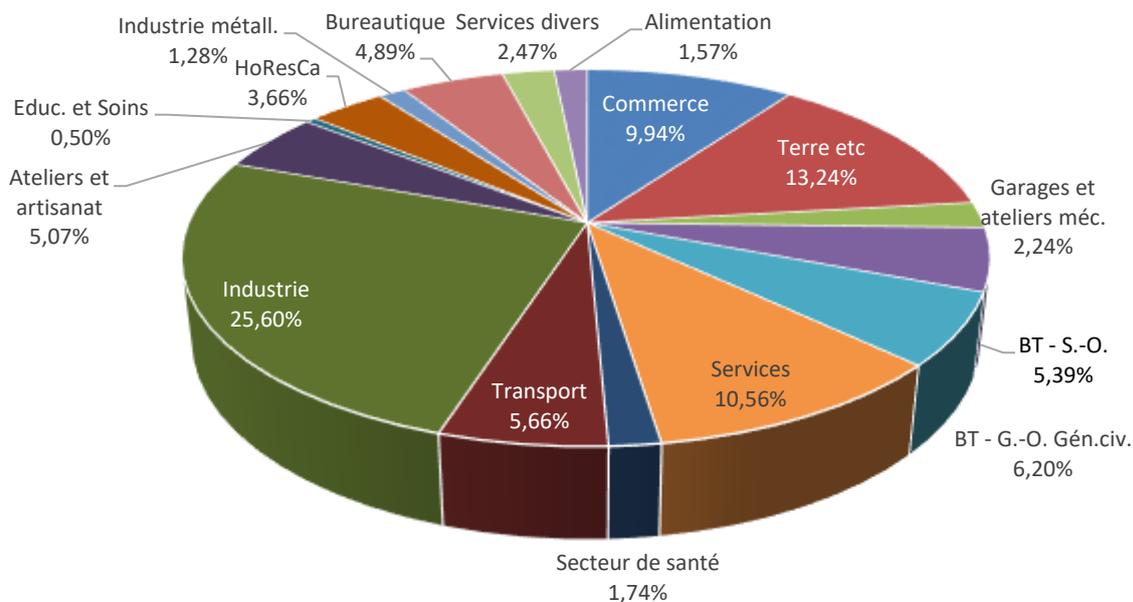
AGE

L'âge moyen est de **39,81 ans** ($\sigma= 10.12$), l'âge minimum est de 17 ans et l'âge maximum est de 68 ans.

GENRE

77,43 % des participants à la formation « *Een Dag fir däi Réck* » - charges sont des **hommes**.

SECTEURS D'ACTIVITE DES PARTICIPANTS



Commentaire

Les secteurs les plus représentés (avec une participation supérieure à 10%) restent l'« industrie », la « terre », la « construction (BT) », et les « services ».

➤ Résultats obtenus

VISITE D'ENTREPRISE DE PREPARATION DE LA FORMATION

L'adaptation de l'enseignement à l'activité et aux situations de travail rencontrées par les participants constitue un élément essentiel des formations. C'est pourquoi, des visites des entreprises sont effectuées en préparation de la formation (durée moyenne : 2,5 heures). Ces visites sont effectuées par un formateur Prévendos lorsque le service de médecine du travail a donné préalablement son accord ou par le médecin du travail si celui-ci le souhaite. Elles sont effectuées pour toute demande de formations (charges, soins, horesca et crèches) pour lesquelles une visite de moins de 3 ans n'a pas été réalisée et font l'objet d'un rapport interne.

22 visites d'entreprise ont été effectuées en 2024 en vue d'adapter l'enseignement des formations "Een Dag fir däi Réck - charges" à l'activité et aux situations de travail rencontrées dans l'entreprise .

SATISFACTION DES PARTICIPANTS

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est remis aux participants à la fin de la journée de formation. Celui-ci permet d'évaluer l'impact à postériori des formations.

Ce questionnaire a été modifié au cours de l'année 2008. Seuls trois items n'ont pas été modifiés (satisfaction générale ; l'ambiance de groupe ; alternance entre les exposés et la pratique) ; ces trois questions seront analysées à partir de **l'échantillon global** à savoir depuis la création des formations.

Le nouveau questionnaire se compose de 8 items abordés et notés sur une échelle de Lickert de 1 (très mécontent/ certainement pas) à 5 (très content/ certainement oui).

Question	Libellé	Valeur moyenne	Ecart-type	Nbre de répondants
1	Satisfaction générale	<u>4,51</u>	0,62	8803
2	L'ambiance dans le groupe	4,65	0,53	8792
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,76	0,47	7450
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,51	0,60	7451
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,36	0,67	7449
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,63	0,56	7446
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,51	0,63	8791
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,60	0,6	7362

4.2 Formations « Non aux douleurs au travail – Agissez - bureau »

➤ Présentation

PUBLIC CIBLE

Toute personne que le travail de bureau, **avec notamment une activité sur écran de visualisation**, expose à un risque de troubles musculosquelettiques.

OBJECTIF

Au terme de la formation, le participant sera capable :

- d'adopter de façon autonome les principaux placements de prévention
- d'ajuster les différents éléments de son poste de travail sur écran selon les caractéristiques de son activité
- de répéter de manière adaptée des exercices pour rééquilibrer son système musculaire et soulager ses articulations
- de comprendre les bases de la gestion du stress et les principes fondamentaux pour une alimentation saine

et ce, en vue de protéger son dos et l'ensemble de son système musculo-squelettique.

➤ Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **1942 participants** qui ont pris part à une formation « *bureau* » au cours des années 2008-2024.

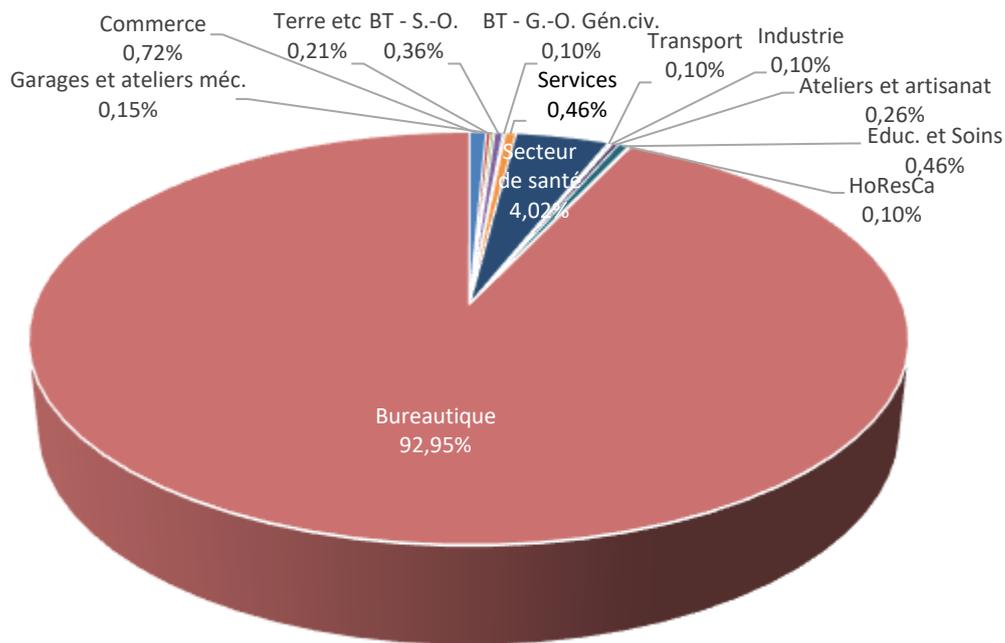
AGE

L'âge moyen est de **41,11 ans** ($\sigma= 9,09$), l'âge minimum est de 18 ans et l'âge maximum est de 65 ans.

GENRE

56,9 % des participants à la formation bureau sont des **femmes**.

SECTEURS D'ACTIVITE DES PARTICIPANTS



➤ Résultats obtenus

SATISFACTION DES PARTICIPANTS

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est remis aux participants à la fin de la journée de formation. Celui-ci permet d'évaluer l'impact à postériori des formations.

Ce questionnaire a été modifié au cours de l'année 2008. Seuls trois items n'ont pas été modifiés (satisfaction générale ; l'ambiance de groupe ; alternance entre les exposés et la pratique) ; ces trois questions seront analysées à partir de **l'échantillon global** à savoir depuis la création des formations.

Le nouveau questionnaire se compose de 8 items abordés et notés sur une échelle de Lickert de 1 (très mécontent/ certainement pas) à 5 (très content/ certainement oui).

Question	Libellé	Valeur moyenne	Ecart-type	Nbre de répondants
1	Satisfaction générale	4,46	0,62	2185
2	L'ambiance dans le groupe	4,55	0,57	2186
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,67	0,54	1878
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,43	0,62	1878
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,32	0,66	1873
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,50	0,62	1874
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,38	0,7	2181
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,52	0,62	1866

4.3 Formations “Gestes et postures dans le domaine des soins” – jour de base

➤ Présentation

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,
- d'améliorer sa gestuelle et ses postures pour protéger son dos et ses articulations du haut du corps (épaules, coudes, etc).

➤ Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **2084 participants** qui ont pris part à une formation “Gestes et postures dans le domaine des soins – jour de base” au cours des années 2008 à 2024.

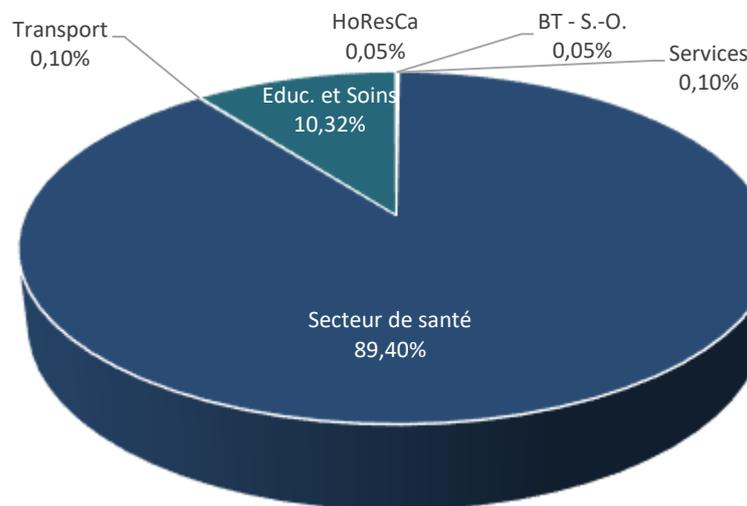
AGE

L'âge moyen est de **37,7 ans** ($\sigma= 10,30$), l'âge minimum est de 18 ans et l'âge maximum est de 63 ans.

GENRE

85,6 % des participants à la formation “*Gestes et posture dans le domaine des soins – jour de base*” sont des **femmes**.

SECTEURS D’ACTIVITE DES PARTICIPANTS



Commentaire

Les participants à ce type de formation sont majoritairement des femmes issues des secteurs de la santé, de l'éducation et des soins.

➤ Résultats obtenus

VISITE D’ENTREPRISE DE PREPARATION DE LA FORMATION

6 visites d’entreprise (durée moyenne : 2,5 heures) **ont été effectuées** en 2024 en vue d’adapter l’enseignement des formations " Gestes et postures dans le domaine des soins " à l’activité et aux situations de travail rencontrées dans l’entreprise .

SATISFACTION DES PARTICIPANTS

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est remis aux participants à la fin de la journée de formation. Celui-ci permet d'évaluer l'impact à postériori des formations.

Ce questionnaire a été modifié au cours de l'année 2008. Seuls trois items n'ont pas été modifiés (satisfaction générale ; l'ambiance de groupe ; alternance entre les exposés et la pratique) ; ces trois questions seront analysées à partir de **l'échantillon global** à savoir depuis la création des formations.

Le nouveau questionnaire se compose de 8 items abordés et notés sur une échelle de Lickert de 1 (très mécontent/ certainement pas) à 5 (très content/ certainement oui).

Il est à noter que ce type de questionnaire a été introduit pour ces formations à partir de septembre 2009. Les résultats présentés ci-dessous ont donc été obtenus à partir d'un échantillon recueilli de septembre 2009 à décembre 2024.

Question	Libellé	Valeur moyenne	Ecart-type	Nbre de répondants
1	Satisfaction générale	<u>4,62</u>	0,59	1864
2	L'ambiance dans le groupe	4,69	0,51	1862
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,79	0,45	1864
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,50	0,59	1864
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,50	0,63	1863
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,66	0,52	1864
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,69	0,50	1861
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,63	0,53	1858

4.4 Formations "8 stonnen fir Iech an der Crèche wuel ze fillen"

➤ Présentation

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.

➤ Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **530 participants** qui ont pris part à une formation "*8 stonnen fir Iech an der Crèche wuel ze fillen*" au cours des années 2014 à 2024.

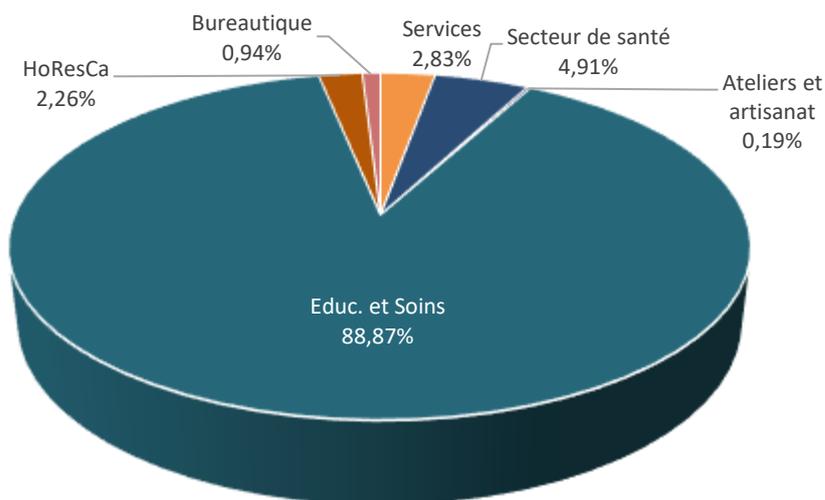
AGE

L'âge moyen est de **37,07 ans** ($\sigma = 10,30$), l'âge minimum est de 18 ans et l'âge maximum est de 68 ans.

GENRE

93,2 % des participants à la formation "*8 stonnen fir Iech an der Crèche wuel ze fillen*" sont des **femmes**.

SECTEURS D'ACTIVITE DES PARTICIPANTS



Commentaire

Les participants à ce type de formation sont majoritairement des femmes issues des secteurs de l'éducation et des soins.

➤ Résultats obtenus

VISITE D'ENTREPRISE DE PREPARATION DE LA FORMATION

3 visites d'entreprise (durée moyenne : 2,5 heures) **ont été effectuées** en 2024 en vue d'adapter l'enseignement des formations "8 stonnen fir Iech an der Crèche wuel ze fillen" à l'activité et aux situations de travail rencontrées dans l'entreprise .

SATISFACTION DES PARTICIPANTS

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est remis aux participants à la fin de la journée de formation. Celui-ci permet d'évaluer l'impact à postériori des formations.

Le questionnaire se compose de 8 items abordés et notés sur une échelle de Lickert de 1 (très mécontent/ certainement pas) à 5 (très content/ certainement oui).

Les résultats présentés ci-dessous ont été obtenus à partir d'un échantillon recueilli de juillet 2014 à décembre 2024.

Question	Libellé	Valeur moyenne	Ecart-type	Nbre de répondants
1	Satisfaction générale	4,67	0,47	535
2	L'ambiance dans le groupe	4,81	0,40	533
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,87	0,35	535
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,6	0,56	535
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,62	0,53	535
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,76	0,47	535
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,7	0,52	535
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,64	0,54	533

4.5 Formations formateur interne – charges

➤ Présentation

PUBLIC CIBLE

Pour être candidat formateur interne, le participant devrait être :

- reconnu et respecté de chacun tant par son comportement, son travail que par ses idées
- capable de développer de bonnes relations et de percevoir les besoins individuels
- disponible et capable de faire preuve de vigilance et de rigueur
- engagé, motivé et intéressé par la prévention et la protection du dos
- prêt à améliorer ses connaissances
- capable d'enseigner et de faire passer un message auprès de divers publics
- prêt à écouter les points de vue de ses collègues
- capable de s'adapter à de nouvelles situations, de faire preuve d'analyse, d'esprit d'initiative et de créativité dans la recherche de solutions
- capable d'organiser son emploi du temps

et avoir une expérience professionnelle au sein de l'entreprise (souhaitable, au moins 5-10 ans).

OBJECTIF

Au terme de la formation, le participant sera capable notamment (objectifs variables selon le projet de formation) :

- de transmettre les informations de prévention et de protection des TMS en manutention et/ou les transferts de personnes
- d'identifier et de comprendre les comportements et situations à risque de TMS en lien avec la manutention et/ou les transferts de personnes
- d'ajuster les éléments des situations de travail afin de réduire les risques de TMS en lien avec la manutention et/ou les transferts de personnes.

➤ Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **74 participants** qui ont pris part à une formation "de formateur interne" au cours des années 2020 (1ère formation en décembre 2020) à 2024.

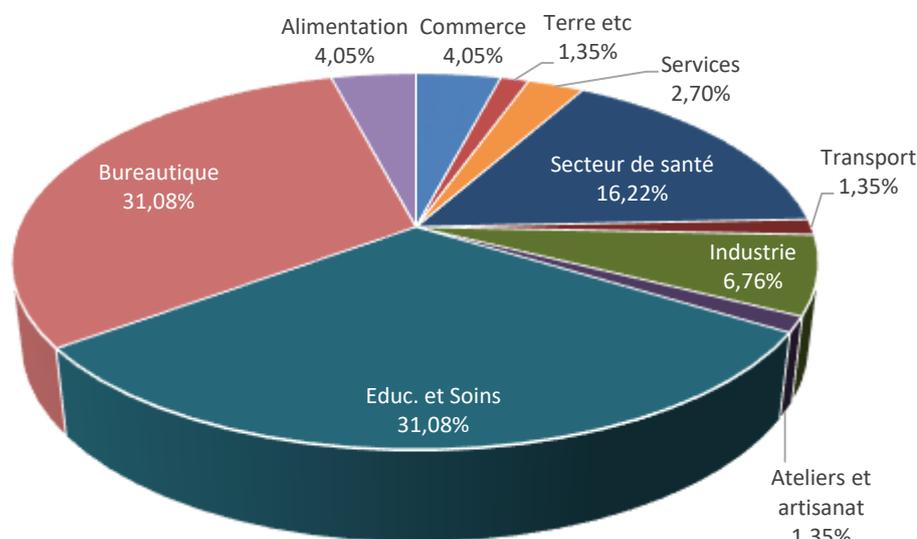
AGE

L'âge moyen est de **45,66 ans** ($\sigma = 8,43$), l'âge minimum est de 26 ans et l'âge maximum est de 62 ans.

GENRE

64,9 % des participants à la formation de formateur interne sont des **hommes**.

SECTEURS D'ACTIVITE DES PARTICIPANTS



➤ Résultats obtenus

ETUDE PREALABLE

Afin de permettre la mise au point du projet de formation (fixé dans un « cahier des charges » qui est proposé et discuté avec l'entreprise) et d'alimenter de manière adaptée la future formation proposée, une analyse préalable approfondie est effectuée dans l'entreprise. Celle-ci considère :

- la demande et les besoins de l'entreprise,
- la connaissance préalable des candidats « formateur interne »,
- les situations de travail présentes au sein de l'entreprise.

Les différents éléments collectés lors de l'analyse préalable permettent également de déterminer le nombre de jours de formation nécessaire.

La durée de cette étude préalable varie en fonction de la taille de l'entreprise, de la complexité gestuelle et de la diversité d'environnement de travail rencontrées. L'ensemble des éléments collectés lors de l'étude préalable permet de nourrir le contenu de la formation. Les adaptations de contenu concernent :

- la prévention des TMS au niveau des gestes et postures : ajustement du contenu, des outils, des exercices en fonction du type de gestuelle rencontrée dans l'entreprise, de leur caractéristique et de leur complexité.
- la démarche ergonomique : ajustement des outils de formation (à partir des situations de travail rencontrées dans l'entreprise) et de la démarche (en fonction de la culture de l'entreprise en santé et sécurité).

Aperçu des études préalables de 2021 à 2024 :

Temps total d'études préalables (h)	Temps d'étude préalable par entreprise (h)	Nbre de cahiers des charges validés
116 pour 12 études préalables	Moyenne : 9,66 Min : 4 Max : 30	12

FORMATION - SATISFACTION DES PARTICIPANTS

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est remis aux participants à la fin de la journée de formation. Celui-ci permet d'évaluer l'impact à posteriori des formations.

Le questionnaire se compose de 8 items abordés et notés sur une échelle de Lickert de 1 (très mécontent/ certainement pas) à 5 (très content/ certainement oui).

Question	Libellé	Valeur moyenne	Ecart-type	Nbre de répondants
1	Satisfaction générale	<u>4,55</u>	0,5	66
2	L'ambiance dans le groupe	4,73	0,45	66
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,61	0,52	66
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,24	0,76	66
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,27	0,88	66
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,36	0,71	66
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,42	0,74	66
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,69	0,52	65

ACCOMPAGNEMENT

Après la formation, un formateur Prévendos expérimenté peut , accompagner le(s) futur(s) formateur(s) interne(s) en entreprise à leur demande,

- dans la mise en place d'une stratégie de prévention
- dans la préparation d'un contenu de formation spécifique à l'entreprise
- en interventions formatives (en autonomie) sur la pratique des gestuelles et postures de protection
- dans l'observation et l'analyse des situations de travail, l'identification des gestuelles à risque
- en interventions formatives (en autonomie) lors de la mise en place et la pratique des exercices d'échauffement en situation de travail.

Après chaque observation / intervention, un temps est consacré à un feed-back, un échange et une action formative complémentaire au besoin.

De 2021 à 2024, les accompagnements des formateurs internes se sont répartis comme suit :

Accompagnement dans/en:	Temps (h)	Nbre de formateurs internes concernés	Nbre entreprises concernées
La mise en place d'une stratégie de prévention	2	4	1
La préparation d'un contenu de formation spécifique à l'entreprise	4	5	1
Interventions formatives - Pratique des gestuelles et postures de protection	5,5	3	2
L'observation et l'analyse des situations de travail	/	/	/
Interventions formatives - Exercices d'échauffement	/	/	/
Module complémentaire	4	6	1

Commentaire

En 2024, aucun accompagnement de futur formateur interne n'a été effectué.

5 Origine des inscriptions

Pour l'année 2024, le nombre de participants par services inscripteurs se répartit comme suit :

Services inscripteurs

Types de formation	Services inscripteurs								% d'inscriptions <u>non</u> effectuées par le STM gestionnaire
	Arcelor	STI	ASTF	FHL	CFL	FONCTION PUBLIQUE	Autre	STM	
Formations "Liewen a schaffen mat sengem Réck"	0	0	0	0	0	0	0	12	0 %
Formations "Een Dag fir däi Réck " - charges	9	99	0	0	0	23	0	443	22,8 %
Formations "Een Dag fir däi Réck " - bureau	0	60	11	12	0	43	0	163	43,6 %
Formations "8 stonnen fir Iech an der Crèche wuel ze fillen"	0	0	0	0	0	0	0	68	0 %
Formations "Gestes et posture dans le domaine des soins" – jour de base	0	0	0	6	0	0	0	57	9,5 %
Formations " horesca "	0	0	0	0	0	0	0	11	0 %
Formations de formateurs internes charges	0	0	0	0	0	0	0	13	0%

Commentaire

La reprise au deuxième semestre 2024 des formations "Liewen a schaffen mat sengem Réck" a quelque peu déconcerté les autres services de médecine du travail (que le STM gestionnaire). Ceux-ci ont du s'approprier à nouveau la procédure d'inscription. Au cours du premier semestre 2025, Prévendos accordera une attention particulière à informer les médecins du travail à ce sujet.

6 Modifications d'organisation et projets de conception

6.1 Poursuite de la réorganisation interne de Prévendos

Depuis 2022, les activités de Prévendos sont assurées en majeure partie par le personnel exclusivement Prévendos (kinésithérapeutes), le recours à des formateurs infirmiers n'étant pratiquement plus possible.

De ce fait et pour combler les départs de 2023,

Un formateur kinésithérapeute a débuté son activité (3 jours par semaine) en août 2024. Ce formateur en devenir a été formé par l'équipe Prévendos en place au cours du second semestre 2024.

Sans ressource en personnel administratif, la charge administrative liée à l'organisation des formations est toujours redistribuée sur le coordinateur Prévendos ainsi que sur les formateurs.

6.2 Activité de conception dans le cadre de la relance des formations "Liewen a schaffen mat sengem Réck"

Au cours de l'année 2024, l'ensemble des outils de formation nécessaires à la reprise des formations "Liewen a schaffen mat sengem Réck" ont été créés ou modifiés et finalisés. La première formation a pu débuter en septembre.

Ainsi,

- des tests d'évaluation des participants ont été retenus et adaptés ;
- des éléments d'enseignement ont été créés et finalisés.

- 12 tests d'évaluation dont 4 questionnaires



- 20 fichiers de présentation power point



- 25 exercices de pratique et d'apprentissage

RENFORCEMENT

Planche ventrale

3 x 1 min**

Genoux + avant-bras

3 x 12 secondes (niveau I)*

3 x 1 min**

Genoux + avant-bras

3 x 21 secondes (niveau II)*

3 x 1 min**

2 pieds + avant-bras

3 x 30 secondes (niveau III)*

3 x 1 min**

1 pied + avant-bras

3 x 10 secondes (niveau IV)*

Consignes

- Aligner la tête avec le torse (regard vers le sol, légèrement en avant).
- Respecter les courbures naturelles (alignement coude-tronc-tête).
- Respirer le nez et contracter les fessiers.
- Respirer calmement en maintenant la position.
- Eviter de lever le dos, l'abdomen.

Légende

- * à chaque nouvelle séance, augmenter le temps de maintien de la planche de 10 secondes.
- ** Changer et passer à la suivante lorsque vous pouvez maintenir la planche de manière continue 3 x 1 minute.

Prévendos
Centre de Prévention pour le Dos

- 13 fiches support pour les participants et 17 planches d'exercices intégrées dans un manuel de 123 pages

Anatomie Notre dos : ses éléments constitutifs

La colonne vertébrale

La colonne vertébrale est une structure complexe composée de vertèbres humaines. Elle est la colonne de notre dos.

De haut, la colonne vertébrale est droite, vertigale.

Ne confondre pas cette colonne avec l'axe central :

- Un axe dans la région cervicale et thoracique (cervicéle).
- Un axe dans la région lombaire (lombéle).

Vue de face

Vue de profil

La composition de la colonne vertébrale est une succession de vertèbres séparées par un disque intervertébral.

Devenir de l'évolution

Par rapport aux autres animaux, qui possèdent une structure osseuse, la colonne vertébrale humaine est constituée de vertèbres. Les deux premières vertèbres cervicales sont séparées de la colonne osseuse par un axe central, plus souple et plus facile à déformer et à tourner que l'ensemble des vertèbres osseuses.

Les vertèbres

Neurovertèbre

Acquisition de la "position assise"

Acquisition de la "position debout"

Le dos

La colonne vertébrale a un rôle de soutien, de stabilité et de protection de la moelle épinière.

Les vertèbres

La colonne vertébrale est composée de plusieurs vertèbres et est divisée en 4 zones : cervicale, thoracique, lombaire et sacrocaudale (partiellement osseuse).

Vue de profil de la colonne vertébrale :

- 7 cervicales (7 vertèbres)
- 12 thoraciques (12 vertèbres)
- 5 lombaires (5 vertèbres)
- 3 sacrées (3 vertèbres)
- 1 coccyx (1 vertèbre)

Vue de dessus d'une vertèbre :

- **Corps vertébral** : structure osseuse dans la partie supérieure des vertèbres thoraciques ou lombaires.
- **Vertèbre** : structure osseuse qui permet le mouvement.
- **Apophyse épineuse** : prolongement osseux qui sert de point d'insertion pour les muscles.
- **Apophyse transversaire** : prolongement osseux qui sert de point d'insertion pour les muscles.

Chaque vertèbre est constituée d'un corps vertébral et d'un anneau vertébral qui sert de support à un disque intervertébral. Le corps vertébral est constitué de deux parties : le corps vertébral et l'anneau vertébral. Le corps vertébral est constitué de deux parties : le corps vertébral et l'anneau vertébral.

7 Participation à des manifestations

Prévendos a participé en tant qu'intervenant :

- **Au 17^e Forum Sécurité et Santé au travail organisé par l'AAA à la Luxexpo le 15 mai 2024.** A cette occasion, un workshop intitulé « Non aux douleurs au travail – secteur administratif » a été animé et un stand Prévendos a été assuré.
- **A la semaine qualité de vie au travail organisée par l'entreprise Tralux du 17 au 24 juin 2024.** A cette occasion, 4 sessions (1h) de sensibilisation à la prévention des TMS ont été effectuées sur chantiers.

8 Conclusion

L'année 2024 a été marquée par la reprise des formations de prévention tertiaire «Liewen a schaffen mat sengem Réck» en septembre 2024. De ce fait, l'activité de conception de Prévendos en 2024 a été consacrée exclusivement à cette formation pour permettre un redémarrage de celle-ci dans des conditions optimales.

La reprise importante des activités constatée en 2023 s'est maintenue et les résultats (en termes quantitatifs) au niveau de la prévention primaire sont pratiquement égaux malgré le redémarrage des formations de prévention tertiaire «Liewen a schaffen mat sengem Réck». Ainsi, en termes de jours de formation, l'activité de Prévendos en 2024 (132.5 jours) est supérieure à celle de 2023 (118 jours).