

## ⊙ Qui sommes-nous ?

- Kiné Prévention 44 est membre de Kiné France Prévention, rassemblant les comités de prévention du territoire national.
- Les kinésithérapeutes de l'association travaillent dans leur cabinet libéral respectif ou bien sont salariés en institution.
- Nous collaborons avec d'autres acteurs de la prévention : médecins et infirmières du travail, responsables hygiène et sécurité...
- Nos programmes de prévention concernent différents thèmes de santé publique, santé scolaire et santé au travail : **Lombalgies - Troubles Musculo Squelettiques - Stress - Manutentions - Travail sur écran - Chutes...**
- **Intervenants** : des kinésithérapeutes agréés par le Comité National de Prévention en Kinésithérapie.
- **Quelques chiffres nationaux (KFP) en secteur médico-social** : 200 établissements et services clients, 600 actions réalisées, 15000 agents formés. Nombreuses publications et communications.

Kiné  
France  
Prévention



## ⊙ Ils nous ont fait confiance



### Kiné Prévention 44

Association loi 1901 organisme de formation.

17 rue du Grand Verger - 44100 Nantes  
Tél : 02 40 14 30 09 - [www.kineprevention44.com](http://www.kineprevention44.com)



# Formation Santé au bureau

Kiné  
Prévention44  
CDPK

Travail administratif :  
préserver sa vue et son dos.





## Contexte

- Le travail musculaire statique génère beaucoup de tensions.
- Le travail sur écran peut également induire une importante fatigue visuelle.
- Cela augmente considérablement le risque de troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Ces douleurs peuvent être majorées par un mauvais aménagement de son poste de travail.



## Pourquoi des kinésithérapeutes ?

Une formation collective avec des corrections individuelles.



Ils interviennent dans le **respect des personnes, à l'écoute de leur demande.**

**Spécialistes** de la biomécanique humaine, ils conçoivent des **actions centrées sur l'individu.**

Formation **concrète, pratique et applicable par tous.**

## Les étapes de la formation

3 à 4 demi-journées de formation par groupe de 6 à 12 volontaires.

### ■ Visite d'observation :

- › Observation des locaux, du mobilier et des équipements.
- › Prises de vues utilisées pour la formation.

### ■ 1ère session :

#### Ressentir pour comprendre.

- › Travail au bureau et hygiène de vie.
- › Principe de réglage du poste de travail.
- › Apports pédagogiques sur le fonctionnement du corps humain.
- › Découverte de la respiration.

**Objectif :** Permettre aux participants de régler leur poste de travail et de prendre conscience des tensions.

### ■ 3ème session :

#### 2 semaines plus tard.

- › Atelier détente visuelle, étirements, respiration et relaxation.
- › Propositions individuelles et collectives d'amélioration des situations à risque.

**Objectif :** Recherche collective de solutions (ergonomie de proximité).

### ■ 2ème session :

#### 1 semaine plus tard.

- › Réglage du siège, de l'écran et du poste.
- › Découverte des mouvements libérateurs de tensions.

**Objectif :** Permettre aux participants de libérer leurs tensions corporelles.

### ■ 4ème session :

#### 3 semaines plus tard.

- › Consolidation des acquis.
- › Echange sur les améliorations proposées.

**Objectif :** Suivi des propositions d'amélioration.

## Objectifs

- Permettre aux participants d'**agir sur leur poste de travail et leur environnement professionnel.**
- **Diminuer les plaintes et l'absentéisme** liés aux contraintes du travail en milieu administratif.
- Participer à la démarche globale pluridisciplinaire de **prévention et santé au travail.**

