

⊙ 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



Formation Santé au bureau

Travail administratif :
préserver sa vue et son dos.

Kiné
Prévention44
CDPK





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.**

