

Une formation pratique et applicable dès le retour au travail !

En 2010 et 2011 j'ai suivi une formation en 3 modules de 3 jours dont les objectifs sont

- Savoir identifier les lésions, les blessures (fracture, entorse, claquage, tendinite, ...) et leur évolution
- Savoir proposer une prise en charge adaptée des lésions de l'appareil locomoteur, et des TMS (strapping, froid ou chaleur, soulager lumbago, sciatique, exercices de réadaptation, micro-aimants)
- Proposer des soins et une prévention adaptée à la personne (exercices correctifs, échauffement, étirements)
- La prévention par amélioration des situations de travail (proposer solutions pour adapter un poste en modifiant les impératifs contraignants après avoir identifié les facteurs de risque)
- Savoir proposer un plan de prévention des TMS et un plan d'actions pour le maintien dans l'emploi
- Savoir assurer un suivi des actions mises en place (tableaux de bord, supports de communication)

C'est une formation basée sur la pratique, le ressenti, sur un langage clair et précis

Les 2 formateurs qui se relaient sont de vrais professionnels (kinés et ostéopathe, sportifs de haut niveau, entraîneurs sportifs, formateurs) leur expérience de la pratique et leurs compétences pédagogiques permettent aux stagiaires d'acquérir énormément de connaissances et de capacités durant ces journées vécues intensément. Leur dynamisme se traduit aussi par une production de supports pédagogiques clairs (brochures, affiches, livres, modules de e-learning).

Je vous recommande cette formation en particulier car elle permet de mettre en pratique très rapidement ce qu'on vient d'apprendre : identifier et agir pour soulager.

Dès les semaines suivant ma formation j'ai dû effectuer un strapping de cheville sur une entorse légère, un strapping sur une rupture partielle du tendon d'Achille, un soulagement de sciatique avec les conseils adaptés, un massage abdominal et un soulagement de contractures des trapèzes, sans compter les conseils pour plaintes de type TMS.

J'ai créé des documents qui résument les conseils donnés pour un Canal Carpien et pour l'épaule douloureuse, je les remets aux personnes que je prends en charge et oriente. J'explique et je fais pratiquer à l'infirmierie les exercices préconisés pour que les personnes se les approprient.

Je me sens bien plus efficace pour prendre en charge ces problèmes ostéo-articulaires ou locomoteurs. Les personnes soignées réclament moins d'antalgiques et se prennent en charge.

Je partage l'expérience de ma pratique avec le médecin du travail, il a validé les documents utilisés.

Il n'est pas question de faire un diagnostic médical bien-entendu mais d'être capable d'identifier le type et la gravité d'une lésion pour soulager si possible et orienter au mieux la personne.

Référence de ces formations :

Formation par C3S intitulée : Soins, conseils et prévention Niveaux I, II et III
catalogue des formations sur leur site : www.c3s.fr
Formateurs : Virginie ABADIE et Romuald ABADIE

Andrée BALAND
Infirmière en Santé au travail
EDF-ENR-PWT