Bouger, faire bouger, se bouger

Proposer au quotidien des activités motrices aux résidents en situation de handicap moteur et aux professionnels

Compétences visées *(pour une durée maximale)*

À l'issue de cette formation, les participants :

- Sauront se mettre en situation dynamisante pour animer l'activité
- Sauront mettre les résidents en situation d'activité physique
- Connaîtront différentes activités physiques valorisant les activités de la vie quotidienne

Objectifs *(pour une durée maximale)*

Pour les usagers et les professionnels

- Donner des clefs pour favoriser la condition physique des professionnels et des usagers
- Limiter les effets délétères de la sédentarité

Pour les professionnels

- Savoir adapter des activités physiques aux possibilités des usagers et à leur(s) projet(s)
- Savoir les transposer dans les activités de la vie quotidienne des usagers
- Connaître des outils qui facilitent le mouvement dans les activités professionnelles

Pour les usagers

- Favoriser les capacités motrices sur le long terme
- Bénéficier des apports du mouvement pour être bien au quotidien
- Devenir au maximum acteur dans les activités de la vie quotidienne

Programme *(pour une durée maximale)*

Apports théoriques

- Rappels sur les spécificités de la PC et des pathologies apparentées : état de contraction variable, hypoextensibilité, troubles secondaires. La pyramide de Maslow.
- Vieillissement précoce du patient PC // vieillissement de la personne valide
- La sédentarité : définition, conséquences, recommandations
- Le mouvement : intensité (les signes de l'effort). Notions sur le muscle. Place des troubles orthopédiques.
- Les limites et contre-indications : douleur, risques orthopédiques
- Les étapes de tout apprentissage : répétition, entraînement, imitation
- Les effets de l'activité physique sur la santé.
- Comment mesurer l'activité physique (Borg etc), les compétences physiques (différents tests)

Apports pratiques

- Mesure d'activité physique et compétences physiques (pratique des tests)
- Etirements, assouplissement, gainage, mouvements, yoga des animaux… « hands on » ou « hands off »?
- Adapter les exercices aux possibilités et limites de l'usager
- Guidage de certains enchaînements moteurs
- Exercices au fauteuil
- Descendre du fauteuil
- Exercices en progression au sol
- Utilisation de petit matériel et accessoires (renforçateurs)
- Séance d'entretien physique pour les professionnels
- Comment enrichir les activités déjà mises en place dans l'établissement (ateliers et AVQ). Place dans la journée et dans la semaine.

Formation essentiellement pratique, qui fait participer conjointement des professionnels avec des patients.
Prévoir des temps de pratiques entre professionnels et avec des résidents.
Cette formation est complémentaire "Maniement des patients handicapés moteurs cérébraux - Aide aux transferts"

Modalités d'évaluation

Les participants seront évalués sur des connaissances de bases et des mises en situations réelles en cours de formation. Un questionnaire d'évaluation et de satisfaction sera remis en fin de formation.

Modalités pédagogiques

Diaporamas, films,
Pratique entre professionnels et avec des résidents
Possibilité de contrôle vidéo des pratiques,
Études de cas proposées par les participants.

2 jours (14 heures) si possible non consécutifs, distants d'environ 3-4 semaines

Tarif : nous consulter

Formation pouvant être complétée avec l'Analyse des Pratiques Professionnelles

Pré-requis

Exercer dans un service accueillant des usagers cérébro-lésés (IMC, polyhandicapés) ou pathologies apparentées. Il est fortement conseillé d'avoir suivi la formation « Maniement des patients handicapés moteurs cérébraux : Aide aux transferts »

Pour les usagers : accord de l'autorité médicale

Professionnels concernés

Tous professionnels d'un établissement accueillant des usagers avec PC ou pathologie apparentée

Intervenants

F. CHASSERAY, S. DELIZASO, C. FOLLIARD, D. GUEDIN, S. MOREL, D. SANCHEZ : Kinésithérapeutes

C. HUMEAU : psychomotricienne

Nombre de participants

Nous consulter

Contact

gestion@institutmc.org

01 45 58 51 37