

## PROGRAMME DE FORMATION

### PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

#### Contexte

Les Troubles musculo-squelettiques sont de plus en plus fréquents et vont de la simple douleur à l'invalidité.

Véritable pandémie, ils représentent l'immense majorité des nouvelles déclarations de maladies professionnelles.

L'ergonomie des postes de travail est un préalable indispensable, mais leur utilisation au quotidien répond à des principes de base qu'il est nécessaire de connaître.

Prévenir l'apparition de ces troubles, c'est préserver le « capital santé » de chacun.

#### Public ciblé

Toute personne occupant un poste de travail dont les contraintes sont potentiellement génératrices de TMS

#### Prérequis

Aucun

#### Objectifs pédagogiques

Identifier les origines des TMS : les gestes, postures et comportements à risque

Connaître les principes d'une bonne gestuelle

Supprimer les « mini agressions » du quotidien

#### Nombre de stagiaires

Maximum 10

#### Programme

##### **Identifier les différentes articulations menacées par les TMS**

- Les doigts, les poignets, les coudes, les épaules
- La colonne vertébrale
- Les chevilles, les genoux, les hanches

##### **Comprendre le phénomène d'apparition des TMS : les facteurs de risque**

- Comprendre la structure et le fonctionnement des articulations en tant que pièces mécaniques du squelette
- Le mode d'installation des TMS
- Les facteurs de risque.

##### **Identifier les pathologies liées aux TMS et savoir les repérer**

- Les différentes pathologies liées aux TMS simplement expliquées.
- Les maladies professionnelles associées aux TMS
- Les signes précurseurs de ces pathologies

### **Comprendre et s'approprier les gestes prévention des TMS**

- Les principes de base pour la prévention des membres inférieurs et supérieurs
- Identifier les gestes adaptés à votre métier
- Comment supprimer les « mini agressions » qui s'accumulent

### **Atelier : diaporama pédagogique des « gestes à ne pas faire »**

- Visualiser les erreurs commises au quotidien
- Donner les solutions pour les corriger
- Construction d'un diaporama adapté aux gestes rencontrés par vos salariés

### **Durée**

1 journée en présentiel

### **Objectifs opérationnels**

Savoir mettre en pratique les acquis lors d'activités nécessitant du port de charges, des postures pénibles, des gestes répétitifs  
Savoir appliquer les mêmes principes dans la vie quotidienne

### **Méthode pédagogique**

Notions théoriques pour comprendre le fonctionnement de la colonne, mais aussi ses dysfonctionnements  
Cas pratiques spécifiques « métier » à partir de photos en situation.  
Mise en situation

### **Moyens pédagogiques**

Présentation d'un diaporama présentant les dangers en situation réelle de l'activité professionnelle.  
Accès au poste de travail

### **Formateurs**

Professionnels de santé

### **Prise en compte des spécificités et des attentes**

Recueil des spécificités et attentes par un questionnaire envoyé aux stagiaires avant la formation

### **Validation des acquis**

Exercices d'application tout au cours de la formation  
Tout au cours de la formation : évaluation de la progression des participants avec exercices et corrections, mises en situation, de questions / réponses orales  
En fin de formation, quizz de validation des connaissances

### **Modalité de suivi**

Une feuille d'émargement est signée par les participants  
Une évaluation est effectuée par les participants à l'issue de la formation : recueil oral et questionnaire d'évaluation

### **Modalité d'inscription**

Formation en intra, entre 8 et 10 personnes par jour.  
Quel que soit le nombre de personnes présentes (jusqu'à 10), la journée sera facturée.  
Contacter : [formations@didacthem.com](mailto:formations@didacthem.com)

**Modalité d'accès à la formation pour les personnes en situation de handicap**

Nous contacter en cas de besoin spécifique : [formations@didacthem.com](mailto:formations@didacthem.com)

**Prix**

Devis sur demande

**Pour plus d'information**

[contact@didacthem.com](mailto:contact@didacthem.com) ou bouton « nous contacter » sur le site [www.didacthem.com](http://www.didacthem.com)