

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

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

Nous contacter en cas de besoin spécifique : formations@didacthem.com

Prix

Devis sur demande

Pour plus d'information

contact@didacthem.com ou bouton « nous contacter » sur le site www.didacthem.com