

Formation prévention des TMS

Objectifs de la formation :

Ce programme de formation vise à sensibiliser les professionnels en entreprise aux risques des troubles musculosquelettiques et à leur fournir les outils nécessaires pour les prévenir efficacement dans leur environnement de travail.

- Sensibiliser les professionnels en entreprise aux troubles musculosquelettiques, comprendre leurs causes et symptômes, et apprendre des stratégies de prévention efficaces
- Mobiliser les collaborateurs aux Troubles Musculosquelettiques
- Apporter des solutions pratiques pour lutter contre l'apparition des Troubles Musculosquelettiques.

Public visé : Tout public

Prérequis : Aucun

Durée : 7h

Plan de formation:

1. Introduction aux troubles musculosquelettiques (TMS)

- Définition des TMS
- Les différentes parties du corps affectées par les TMS
- Les causes des TMS en milieu professionnel

2. Les symptômes et conséquences des TMS

- Les signes à surveiller pour détecter les TMS
- Les conséquences des TMS sur la santé et la productivité au travail

3. Facteurs de risque et prévention des TMS

- Les facteurs de risque liés aux postures de travail, aux gestes répétitifs, etc.
- Les bonnes pratiques pour prévenir les TMS (ergonomie du poste de travail, pauses régulières, exercices de stretching, etc.)

4. Études de cas et témoignages

- Présentation de cas concrets de professionnels ayant souffert de TMS
- Retours d'expérience sur les mesures prises pour prévenir les TMS et améliorer leur condition

5. Séance pratique

- Exercices de stretching et de renforcement musculaire adaptés pour prévenir les TMS
- Mise en pratique des bonnes postures à adopter au travail

6. Évaluation des acquis et recommandations

- Quiz de fin de formation pour évaluer les connaissances acquises
- Recommandations pour mettre en place une culture de prévention des TMS en entreprise

Conditions de formation : par groupe d'une dizaine de personne

Moyens pédagogiques et techniques :

- Supports utilisés : PPS, paperboard, vidéos, squelette en plastique
- Modèle d'apprentissage behavioriste concernant les enseignements fondamentaux
- Modèles d'apprentissage constructiviste et socio-constructiviste concernant les études de cas
- Evaluation formative (étude de cas) et sommative (connaissances fondamentales)

Moyens de suivi de la formation et appréciation de ses résultats :

Feuille d'émargement biquotidienne, tests au travers de l'analyse de situations

Les + de la formation :

- Application directe dans le milieu professionnel
- Connaître l'arbre décisionnel pour la prise en charge des indispositions statiques du rachis

Lieu : sur votre site (intra)

Coût total : sur devis

Mots-clés :

- ✓ Stretching
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Postures
- ✓ Troubles musculosquelettiques
- ✓ TMS
- ✓ Ergonomie

Références

- "Prévention des troubles musculosquelettiques en milieu de travail : Guide pour les professionnels de la santé et de la sécurité" par le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail.
- "Ergonomie au bureau : Améliorer les postes de travail pour prévenir les troubles musculosquelettiques" par Nathalie Garçon et Marie-Josèphe Saurel-Cubizolles.
- "Les troubles musculosquelettiques liés au travail : Prévenir et guérir" par Michel Le Net et Françoise Hauw-Berlemont.
- "Ergonomie : Principes et stratégies pour prévenir les troubles musculosquelettiques" par Catherine Briot.
- "La prévention des troubles musculosquelettiques en entreprise : Guide pratique pour les professionnels de la santé" par Anne-Marie Vézina et Christine Doucet.
- « Rééducation posturale global » par Philippe Souchard, Elsevier Masson, 2022
- « Vieillesse Des Salariés Et Troubles Musculo-Squelettiques » par Christian Hérisson, Elsevier Masson, 2006
- « Troubles Musculo-Squelettiques : prise en charge et rééducation » par Craig R. Denegar, Ethan & Susan Saliba, 4Trainer, 2023