



## PREVENIR LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

Durée / 1 Jour

Page 1 / 1

**Public concerné**

Toute personne en contact avec des personnes handicapées ou dépendantes

**Démarches pédagogiques**

- Apports théoriques illustrés par des exemples
- Préconisations opérationnelles et valorisation des techniques proposées par les participants
- Partage d'expériences et de bonnes pratiques
- Etudes de cas proposés par le formateur et les participants
- Remise de supports pédagogiques

**Intra-entreprise :**

12 personnes max

**Intervenant :**

Ostéopathe DO

**Notre intervenant**

- **Formateur indépendant** depuis 1997, il partage son activité entre les soins en cabinet et les formations dispensées dans des établissements médicaux, des établissements de soins et des entreprises.
- **Diplômé en Ostéopathie (D.O.)**- Collège d'Ostéopathie de Provence, Maîtrise de Physique Chimie.
- **Responsable des Cliniques d'Urgence** en Ostéopathie sur des manifestations sportives - Suivi Ostéopathique des sportifs en clubs et en entreprises.

**Objectifs**

- ✓ Améliorer les conditions de travail des personnels exerçant auprès des patients pour réduire la pénibilité des tâches et la fatigue professionnelle.
- ✓ Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liées aux activités physiques en secteur de soins
- ✓ Intégrer une prévention active des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- ✓ Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire et pratiquer les échauffements en prise de poste.
- ✓ Acquérir des connaissances de la mécanique humaine et sensibiliser le personnel aux principes ergonomiques.
- ✓ Faire l'apprentissage et maîtriser les gestes techniques de manutention des personnes en adoptant les positions de sécurité et de confort pour le soignant et le soigné
- ✓ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

**Programme pédagogique****Comprendre et prévenir les TMS**

- Présentation des différents TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).
- Connaître les facteurs de risque.
- Identifier le siège et le type des douleurs physiques : muscles, articulations, tendons, ligaments et nerfs

**Comprendre les problèmes de dos.**

- Connaître les pathologies du dos
- Préserver son dos au quotidien
- Maîtriser les différentes postures.
- Soulager lumbago et sciatique.

**Etre acteur de la prévention des TMS**

- Intégrer la pause active.
- L'importance des étirements.
- Savoir faire des exercices adaptés et connaître les gestes qui soulagent
  - ✓ Exercices pour la nuque et les épaules
  - ✓ Exercices pour les coudes et les avant-bras
  - ✓ Exercices pour les poignets et les doigts
  - ✓ Exercices pour le dos

**Utiliser les techniques de manutention**

- Apprendre la manutention des charges lourdes et les aides techniques.
- Exercices de ressenti corporel afin d'analyser les différents blocages.
- Manipulation de charges diverses.
- Manutention du malade selon ces capacités (autonome, valide, ou invalide), tout en le sécurisant

**Mises en situation des participants.**

- Nombreux exercices et ateliers en environnement réel
- Acquérir une facilité de réalisation.
- Favoriser la récupération.