



2  
Jours

## La prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

dans SANTE - GESTES ET POSTURES / Réf : SAN-GEST-07

### Objectifs de la formation

- Définir et identifier les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Analyser les postes de travail
- Mettre en place un plan de prévention
- Améliorer les conditions de travail
- Préparer ses muscles à l'effort et les détendre

### Programme de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

#### Jour 1 - Matin

##### 1. Décrire les troubles musculosquelettiques

- Connaissance du corps humain
- Définir les signes précurseurs
- Les maladies les plus fréquentes
- Les facteurs de risques (modes de vie, facteurs organisationnels, stress)
- Les conséquences sur le quotidien

#### Jour 1 - Après-midi

##### 2. Identifier les démarches à effectuer avant la mise en place de mesures préventives

- Connaître les obligations légales
- Identifier les facteurs de risques
- Mettre en relation tous les acteurs
- Analyser les différents postes de travail
- Hiérarchiser les urgences



## Jour 2 - Matin

### 3. Agir pour prévenir les risques de TMS

- Ergonomie des bureaux
- Réglages des écrans
- Soulever des charges
- Choisir des vêtements adaptés
- Opter pour des aides mécaniques
- Mettre en place des pauses actives (exercices d'étirements...)

## Jour 2 - Après-midi

### 4. Mettre en place un plan de prévention

- Définir les objectifs et les freins
- Ecoute de l'avis des salariés
- Communiquer sur les TMS et leur prévention (croquis, vidéos, affichage, formations)

### 5. Appréhender les positions à privilégier

- Les gestes à proscrire
- Les économies d'effort
- La sécurité physique
- Positions sur les postes de travail

## Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

## Public cible

Toute personne exposée aux TMS



## Pédagogie

### Méthodes pédagogiques

- Utilisation de méthodes expositives permettant de présenter les concepts importants et de faire le point sur la législation en vigueur
- Utilisation de méthodes participatives favorisant les échanges, la réflexion commune et le retour d'expérience
- Le formateur pourra également utiliser des mises en situation et/ou des jeux de rôle

### Modalités d'évaluation

- Les acquis des participants seront mesurés tout au long de la session de formation
- L'évaluation pourra prendre la forme d'un quiz, de mises en situation ou au travers d'études de cas
- Une attestation de fin de formation reprendra l'ensemble des objectifs pédagogiques de la formation

