

FORMATION : PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

Cette formation a pour objectif d'acquérir les connaissances nécessaires à la prévention des troubles musculo squelettiques, ainsi que les gestes et postures à adopter pour les éviter. Elle est adaptée à chaque corps de métier ainsi qu'à l'environnement de travail des personnels concernés. Cette formation s'adresse aux salariés exerçant dans les services de soins où le taux d'accident du travail en termes de TMS est le plus élevé.



Public concerné : Professionnels exerçant en établissement de santé



Nombre de participants :

- Partie théorique : 40 participants ou 12 participants maximum selon le format choisi *
- Partie pratique : 7 participants maximum par groupe

** formation susceptible d'être reportée si le nombre minimum de 20 ou 6 participants n'est pas atteint et si la situation sanitaire l'exige*



Durée de la formation :

- Partie théorique : 2h30
- Partie pratique : 1h30



Formateurs et intervenants :

- Masseurs kinésithérapeutes de la Clinique Pasteur
- Masseur kinésithérapeute ostéopathe de la Clinique Pasteur

Objectifs de la formation :

- S'initier et pratiquer des sports adaptés au maintien d'une tonicité corporelle suffisante
- Prévenir les troubles musculo squelettiques et favoriser la qualité de vie au travail



Objectifs pédagogiques :

- Maîtriser les connaissances de base en anatomie, physiologie et biomécanique du rachis, bassin et épaules
- Appréhender et analyser les mouvements à risques pendant l'exercice professionnel
- Maîtriser les gestes et postures adaptés à l'exercice professionnel



Modalités d'évaluation :

- Questionnaire de positionnement
- Questionnaire d'évaluation à chaud de la formation

FORMATION : PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

Module 1 : Cours théorique « Mieux comprendre pour prévenir » - 2h30 -

Séance en plénière

- Rappels anatomiques
- Rappels physiologiques
- Rappels biomécaniques

Du rachis (colonne lombaire), du bassin et des épaules

Module 2 : Cours pratique – 1h30 -

En situation de travail, par groupe

- Écoute des requêtes du personnel sur les gestes occasionnant des douleurs et blocages articulaires
- Analyse du mouvement sur le lieu de travail avec l'utilisation des équipements du service concerné
- Présentation des gestes adaptés avec mise en situation par binôme