

PREVENTION DES TMS (TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES)

DCB007

Public

Personnel des services administratifs et logistiques

Pré-requis

Aucun

Durée

1 jour – 7 heures

Modalités

Présentiel

 Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

Type de validation

Certificat de réalisation

Attestation de fin de formation

Dates et lieux

A Définir – dans vos locaux

Intervenant

Jérôme VIEL

Ergothérapeute

Tarifs

NOUS CONSULTER

Contexte

- Tout mouvement ou port de charges est la résultante de l'interaction de quatre principes fondamentaux : la gravité, la proprioception, la sélectivité et la rentabilité.
- Si l'une de ces fonctions est perturbée, l'individu risque de subir des traumatismes physiques (lombalgies, Troubles musculosquelettiques) ou psychiques (stress, dépression.).
- L'apprentissage et la mise en place de techniques de compensations (maîtrise du verrouillage lombaire, connaissance des techniques de port de charges) apprises en formation permettra de pallier ces situations à risques pour la santé* au travail des agents tout en maintenant une efficacité dans l'activité.
- Définition santé selon OMS : Etat de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité

Résultats Attendus et Objectifs Pédagogiques

- Connaître leurs capacités physiques et de leurs limites
- Adopter des gestes de prévention lors de manutention et port de charges lourdes.
- Connaître et utiliser de façon adaptée des aides techniques
- Analyser l'ergonomie de l'environnement et des situations de travail afin d'éviter les facteurs de risques (position extrêmes, répétitivité, force)

Méthodes Pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et interactifs, avec des exercices (renforcement musculaire, etc...), des mises en situations dans les services concernés, des temps de réflexion, d'analyse de cas réels avec échanges et recherche de solutions.
- Le contenu proposé sera adapté aux situations qui seront exposées et vécues par les participants.

PREVENTION DES TMS (TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES)

DCB007

Programme

§ APPROCHE THEORIQUE ET PRATIQUE DU MOUVEMENT LORS D'UNE MANUTENTION ET DE SON INCIDEMENT SUR LE DOS

- Anatomie et physiopathologie liée à l'activité de manutention (épaules, dos)
- Prise en compte du psychologique et du physique dans la prévention des TMS
- Evaluation des capacités physiques de chaque participant (tests physiques) et des connaissances de leurs techniques de manutentions ou d'économie rachidienne
- Rappel sur les mécanismes du déplacement chez l'être humain selon les quatre principes fondamentaux de la locomotion (gravité, proprioception, sélectivité, rentabilité)
- Connaissance du verrouillage lombaire et des techniques de prévention (banquette, fente, chevalier servant, pendulaire)
- Information sur la nécessité de renforcements et d'étirements musculaires

§ MISE EN PRATIQUE DES TECHNIQUES DE COMPENSATION ET ADAPTATION A L'ENVIRONNEMENT

- Mise en pratique par les participants des techniques de base de la prévention du dos dans les activités de la vie professionnelle
- Port de charges,
- Manutention
- Déplacement chariot pour le transport de charges lourdes

§ MISE EN PRATIQUE DES TECHNIQUES DE VERROUILLAGE MUSCULAIRE ET AUTOMATISATION

- Entraînement verrouillage lombaire de chaque participant
- Entraînement travail des cuisses et synchronisation des gestes pour une meilleure répartition des forces et des efforts
- Exercices de renforcement musculaire et d'étirement

§ MISES EN SITUATION ET AUTOMATISATION DE PORT DE CHARGES EN SITUATION

- Entraînement à l'utilisation des différents matériels de la structure
- Mise en situation des activités de manutention de charges lourdes
- Mise en situation de déplacement d'objets lourds en traction ou en poussée (chariot...)