

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

NOTIONS DE GESTES ET DE POSTURES

Objectif Opérationnel

Prévenir les TMS en appliquant les bons gestes et les bonnes postures

Public et Prérequis

Formation destinée aux personnels soumis au risques de troubles musculosquelettiques (Soignants, aidants familiaux, AVS...)

Maximum 18 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

9.9/10

PRESENTATION ET PROGRAMME DE FORMATION

Dans les métiers d'aide et de soin à la personne, les troubles musculo squelettiques sont fréquents, en lien avec la dépendance des personnes et parfois une méconnaissance des gestes à privilégier afin de se protéger.

La formation proposée, sous format d'une journée, est composée d'une alternance entre des apports théoriques et des ateliers pratiques afin d'appliquer au mieux les exercices quotidiens.

- Questionnaire d'analyse des pratiques professionnelles et connaissances en rapport avec les TMS.
- Abord théorique sur les notions de TMS :
 - o Définition
 - o Mécanismes d'apparition
 - o Localisations
- Les principales pathologies touchant les membres supérieurs :
 - o Bases théoriques
 - o Application pratique des auto-étirements pouvant être appliqués quotidiennement
- Les principales pathologies touchant le rachis : cervicales – thoracique – lombaire
 - o Bases théoriques
 - o Prise de conscience de la mobilité rachidienne – définition de la proprioception – application pratique des assouplissements et renforcements.
 - o Notion de Gymnastique hypopressive
 - o Etirements des membres inférieurs

- Abord de la notion de fatigue visuelle – éclairage, positionnement au poste de travail : explications et démonstration théorique puis application pratique : temps de gymnastique oculaire
- Spirale vertueuse ou infernale du mouvement ?

MOYENS PEDAGOGIQUES ET PRATIQUES

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation.

MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME ET EVALUATION

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
 - o Pré et Post-test
 - o Quizz – questionnaires
 - o Correction des gestes techniques au décours de la pratique
 - o Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

ACCES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5^{ème} catégorie)

Intervenante

Chantal BIENZ

Cadre de Santé – Formatrice en
manutention des malades et Gestes
et Activation Physique pour les
personnes âgées (GAPA)

Durée - Horaires

7 heures
9h00 - 17h00

Programme détaillé

JOUR 1	CONTENU	PEDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE</i> <i>Identifier les notions fondamentales afin de prévenir et d'éviter l'apparition des TMS</i>		
9h00	Accueil des stagiaires Présentation de la formation et de l'ensemble des participants	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	Abord théorique sur les notions de TMS Les principales pathologies touchant les membres supérieurs	THÉORIQUE	Projection du diaporama - supports audio visuels
10h30	PAUSE		
10h45	Temps d'auto-étirement des membres supérieurs	DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-	Les principales pathologies touchant le rachis	THEORIQUE	Projection du diaporama - supports audio visuels
12h30	Cervicales – Thoracique et lombaire		
REPAS			
13h30	Prise de conscience de la mobilité rachidienne – notions de proprioception	DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-	Assouplissements et renforcements globaux Gymnastique hypopressive		
15h30	PAUSE		
15h45	Notions de fatigue visuelle – éclairage positionnement au poste de travail Temps de gymnastique oculaire	THEORIQUE DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Projection du diaporama – supports audiovisuels – présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-	Spirale vertueuse ou infernale ?	THEORIQUE ECHANGES	Projection du diaporama – supports audiovisuels et discussion
17h00	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	ECHANGES REFLEXIVE	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires