



# Prévenir les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) au travail et au quotidien

(\* ) Contenu et durée adaptable à vos besoins

## Public :

**Tout le public.**

Formation ouverte à toutes les personnes souhaitant entreprendre une démarche de prévention des Troubles Musculo- Squelettiques et amélioration de son état de santé.

## Pré- requis :

**Aucun.**

## Intervenant :

**Masseur- kinésithérapeute et Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP)** enregistré par la DIRECCTE.

## Méthode :

**Formation Présentielle.**

**Magistrale** pour les bases théoriques.

**Interrogative et démonstrative** pour les exercices pratiques, le temps d'échanges, les mises en situation et les études de cas ou présentation de cas réels.

## Documentation et outils pédagogiques :

**Aides audiovisuelles** (Power Point)

**Matériel pédagogique à disposition des stagiaires** sous la forme de : fiches conseils et fiches d'exercices pratiques.

## Formule :

**Intra et inter entreprise.**

**Travailleurs indépendants et professionnels libéraux** regroupés.

## Objectifs :

- **Identifier les facteurs de risques** prédisposants à l'apparition des TMS afin d'agir en amont pour les éviter ou les réduire.
- **Reconnaître les structures anatomiques** principales du corps humain.
- **Comprendre le fonctionnement** de ces structures anatomiques et la **biomécanique** de notre corps.
- **Acquérir des postures et gestes** professionnels sécuritaires.
- **Adopter une bonne hygiène de vie** pour prévenir des TMS en appliquant et intégrant dans leur vie quotidienne les conseils et la pratique apprise lors de la formation.

## Durée : adaptable à vos besoins.

La formation est composée de **modules** qui peuvent être **traités de manière isolée ou assemblés entre eux**. **Durée précisée sur le programme ci- dessous.**

## Programme : adaptable à vos besoins.

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS).

### MODULE 1 : le dos (région lombo- abdominale) - 4 heures

- Anatomie et biomécanique du dos.
- Pathologies plus communes du dos.
- Bilan corporelle avec les tests indicateurs de TMS du dos.
- Acquisition des mouvements de base ; postures économiques.
- Exercices prioritaires personnalisés : détente, souplesse et renforcement.

### MODULE 2 : le haut du corps (épaules, cervicales, région dorsale) - 4 heures

- Anatomie et biomécanique du haut du corps.
- Pathologies plus communes rencontrées sur cette région.
- Bilan corporelle avec les tests indicateurs de TMS de cette région.
- Acquisition des mouvements de base.
- Exercices prioritaires personnalisés : détente, souplesse et renforcement.

### MODULE 3 : le bas du corps (membres inférieurs ; les genoux) - 4 heures

- Anatomie et biomécanique du bas du corps.
- Pathologies plus communes rencontrées sur cette région.
- Bilan corporelle avec les tests indicateurs de TMS de cette région.
- Acquisition des mouvements de base.
- Exercices prioritaires personnalisés : détente, souplesse et renforcement.

### MODULE 4 : l'échauffement - 2 heures

- L'échauffement : objectifs et importance de bien préparer le corps avant l'effort. Bases théoriques.
- Exercices d'échauffement : préparation personnelle, l'échauffement, la récupération, la bonne gestion des temps faibles et des temps forts.

### MODULE supplémentaire : 1 heure par poste / unité de travail

- Visite des postes pour constater la mise en application des conseils du Module 1, 2 et 3 au poste de travail.
- Observation et validation de la bonne utilisation du corps dans la tâche professionnelle.