

Formation GESTES, POSTURES & PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES TMS – Identifier des pistes d'amélioration pour la sécurité physique

Les TMS qu'est-ce que c'est ? (SOURCE INRS)

« Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont des atteintes de l'appareil locomoteur dont la survenue peut être favorisée par l'activité professionnelle. Les TMS affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres supérieurs et inférieurs. Ils se manifestent non seulement par des gênes, des douleurs, mais aussi par de la raideur, une perte de force ou de sensibilité principalement au niveau du cou, des épaules, des coudes et des poignets :

*Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (épaule),
Épicondylite (coude),
Syndrome du canal carpien (poignet),
Maladie de De Quervain (pouce),
Syndrome de Raynaud (doigts),*

...

Les TMS des membres inférieurs sont plus rares et concernent essentiellement les genoux. C'est le cas par exemple de l'hygroma du genou.

Les affections musculosquelettiques comprennent également les atteintes du dos dites lombalgies. »

Durée : **7 heures**

Modalité pédagogique : **Présentiel – 6 à 8 stagiaires**

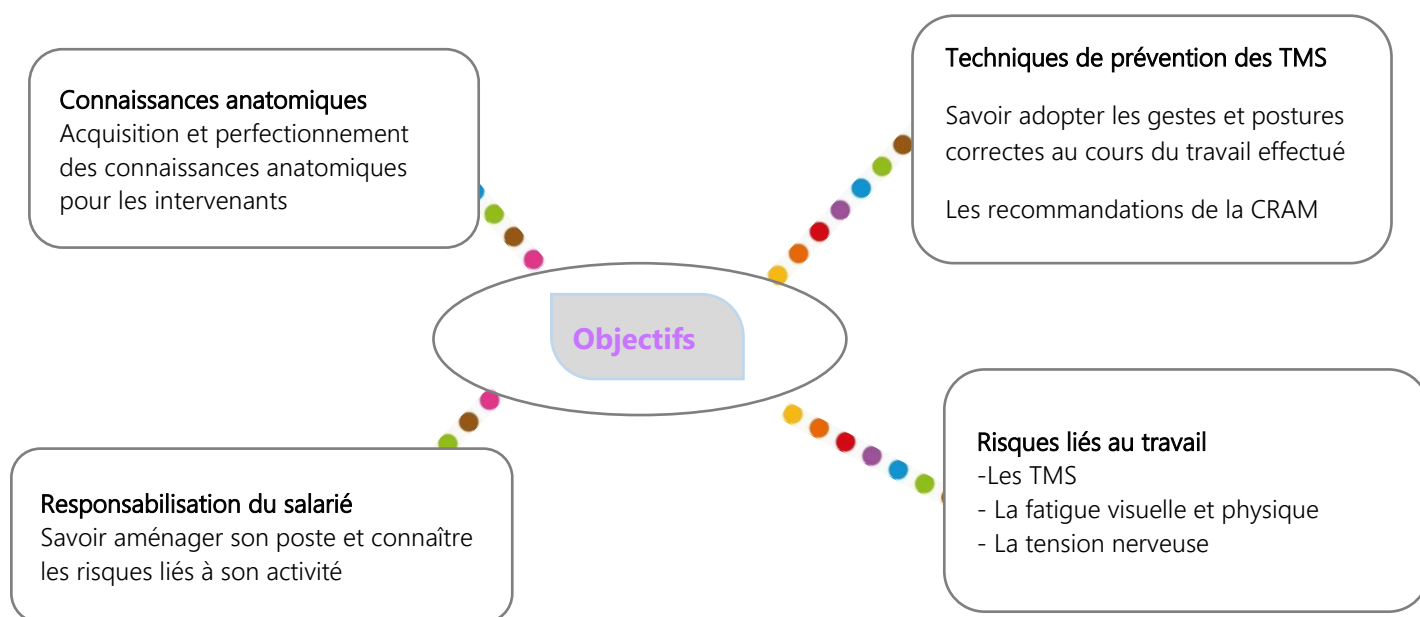
Public : **Tous salariés**

Prérequis : **Aucun prérequis spécifique**

🔗 Tarif

🔗 Programmation

[Nous consulter](#) / 05 63 40 50 60



Contenu de la formation

Notions d'anatomie et de physiologie

- Le squelette
- Les muscles
- Les nerfs
- Les articulations
- La colonne vertébrale
- Les différents points d'appui
- Les pieds, les jambes et les bras : positionnement et travail respectif

Les risques liés au travail

- Les troubles musculosquelettiques
- Les troubles liés à la fatigue visuelle et physique
- Les troubles liés à la tension nerveuse

La prévention au poste de travail

- Formation aux gestes et postures (industrielles, personnelles ou sur écran)
- L'organisation du poste de travail
- L'environnement du poste de travail (éclairage, bruit, poussière, espace, ...)

Les manutentions des charges

- Soulever, ranger, déposer, déplacer....

Mise en pratique

- Techniques gestuelles
- Economie d'énergie lors des efforts
- Prévention des lombalgies
- Apprentissage des gestes et postures adaptés à la profession et au poste de travail, en fonction de la disponibilité des postes
- Exercice d'auto-analyse des postes de travail guidé par le moniteur

Pédagogie

Méthode

- Le moniteur réalise avec les stagiaires une **Auto-étude, guidée**, des postes de travail (6 maximum, suivant les postes). Cette analyse de poste simplifiée ne porte que sur des aspects organisationnels ou structurels élémentaires ne mettant pas en cause les process de production ou le poste. Elle permet de faire prendre conscience au salarié de son rôle essentiel au quotidien dans l'adaptation permanente de son poste de travail en vue d'éviter les risques liés aux TMS.
- Des conseils dans l'amélioration des postes de travail peuvent vous être communiqués "hors formation" à l'issue de la journée si cela s'avère nécessaire. Notre Formateur réalisera un bilan en fin de formation avec vous pour vous orienter dans vos éventuelles démarches d'amélioration de fonctionnement.

Outils

- Mannequin anatomique agréé par la C.A.R.S.A.T."
- Salle de cours et vidéoprojecteur.

Validation des acquis et documents délivrés à l'issue de la formation

Le contrôle des connaissances théoriques est réalisé au cours de la journée, ainsi que l'évaluation des gestes et postures (savoir-faire) réalisés au cours d'exercices pratiques et mises en situation. À l'issue, une attestation collective de fin de formation sera adressée aux stagiaires

Le + FORMAFRANCE

Votre Conseiller Technique se tient à votre disposition gratuitement toute l'année afin de répondre à vos questions via assistance@formafrance.fr

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessibilité physique

- ✓ En INTRA : l'accès à vos personnels en situation de handicap est sous votre responsabilité

Accessibilité pédagogique

- ✓ Pratique : nos programmes sont adaptables selon le handicap – nous consulter
- ✓ Théorie : certains handicaps nécessitent la présence d'un accompagnateur -nous consulter pour l'option tarifaire à prévoir

Nous avertir en amont de la formation afin de prévoir les adaptations nécessaires.

Informations pratiques

Recyclage : Recommandé tous les 3 ans

Encadrement : Formateur d'acteurs PRAP certifié CARSAT, Diplôme technique européen en santé sécurité au travail.

ANATOMIE PHYSIOLOGIE PATHOLOGIES LES ARTICULATIONS

LESION TRAUMATIQUE D'UNE ARTICULATION

Les ligaments

Entorse simple



Foulure



Rupture du ligament

Entorse grave



Avec arrachement osseux



Rupture du Ligament et luxation