

Santé et sécurité
Réf SS02
Mise à jour : Juin 2024

PREVENTION DES TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES (TMS)

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- De définir les Troubles Musculosquelettiques
- De comprendre le fonctionnement et les limites du corps humain
- de comprendre et détecter les facteurs de risques de TMS
- d'avoir les clés pour améliorer ses conditions de travail
- de pouvoir mettre en pratique les enseignements acquis

Public concerné

Tout salarié étant exposé à des facteurs de risques de TMS ou souhaitant développer ses connaissances sur le sujet

Effectif :
2 à 8 personnes

Prérequis

Aucun.

Accessibilité :

AQUALEHA prend en compte les différents types d'handicaps dans la réalisation de ses formations

Durée :

3h00 de face à face pédagogique

Lieu :

Salle de formation en intra - entreprise

PROGRAMME

- I. **Que sont les Troubles musculosquelettiques (TMS)**
 - Définition des TMS
 - Les tableaux de maladie professionnelle
- II. **Comment fonctionne mon corps et quelles sont ses limites ?**
 - Squelette et articulations ; Muscles et tendons ; Nerfs
 - Lésions possibles et lien avec l'activité professionnelle
- III. **Quels sont les facteurs de risque de TMS ?**
 - Présentation des 5 facteurs de risque
 - Zoom sur les facteurs biomécaniques
 - Zoom sur les facteurs psychosociaux
- IV. **Quelles sont les clés pour améliorer mes conditions de travail ?**
 - Proposition d'améliorations
 - Comment porter une charge en toute sécurité ?
- V. **Mise en pratique : « Quels risques à mon poste ? »**

Moyens et méthodes pédagogiques

Cette action s'appuiera sur une méthode participative, associant des apports théoriques, des exercices pratiques (études de cas issus de l'expérience professionnelle des participants, expérimentation des différentes méthodes et outils, échanges sur les pratiques menées en situation réelle).

Matériel :

Tableau blanc, support informatique, vidéoprojecteur.

Descriptions du dispositif permettant de suivre les résultats

L'évaluation des acquis sera réalisée par le biais d'exercices et de mises en situation tout au long de la prestation