Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) – Notions de gestes et postures (C. BIENZ)

Objectifs

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

Formateur.trice

Chantal BIENZ

Cadre de Santé – Formatrice en manutention des malades et Gestes et Activation Physique pour Personnes Agées (GAPA)

Note

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

9.9/10

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 295€

Organisation

Construction du groupe :
18 personnes

Public et Prérequis

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

Contenu

Dans les métiers d'aide et de soin à la personne, les troubles musculo squelettiques (TMS) 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.

Ce contenu donné à titre indicatif, sera adapté en fonction de l'analyse préalable des besoins des services et des participants.

Programme de la formation

Abord théorique sur les notions de TMS :

- Définition
- Mécanismes d'apparition
- Localisations

Les principales pathologies touchant les membres supérieurs :

- Bases théoriques
- Application pratique des auto-étirements pouvant être appliqués quotidiennement

Les principales pathologies touchant le rachis : cervicales – thoracique – lombaire

- Prise de conscience de la mobilité rachidienne – définition de la proprioception – application pratique des assouplissements et renforcements.
- Notion de Gymnastique hypopressive
- Étirements 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 pédagogiques 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.

Modalités de suivi de l’exécution du programme et d’évaluation

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

Accès aux personnes handicapées

Attestation d’accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : *Identifier les notions fondamentales afin de prévenir et d'éviter l'apparition des TMS*		
09h00 09h30	**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
09h30 10h30	**Abord théorique sur les notions de TMS** **Les principales pathologies touchant les membres supérieurs**	**THÉORIQUE**	Projection du diaporama – supports audio visuels
	Pause		
10h45 11h30	**Temps d'auto-étirement des membres supérieurs**	**DÉMONSTRATIVE** **MÉTHODE ACTIVE**	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
11h30 12h30	**Les principales pathologies touchant le rachis** **Cervicales – Thoracique et lombaire**	**THÉORIQUE**	Projection du diaporama – supports audio visuels
	Repas		
13h30 15h30			
	Pause		
15h45 16h15	**Notions de fatigue visuelle – éclairage positionnement au poste de travail** **Temps de gymnastique oculaire**	**THÉORIQUE** **DÉMONSTRATIVE** **MÉTHODE ACTIVE**	Projection du diaporama – supports audiovisuels – présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
16h15 16h45	**Spirale vertueuse ou infernale ?**	**THÉORIQUE** **ÉCHANGES**	Projection du diaporama – supports audiovisuels et discussion
16h45 17h00	**Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel** **Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances**	**ÉCHANGES** **RÉFLEXIVE**	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires