

# Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)



La prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) est une priorité essentielle dans la profession de soignant quotidiennement exposé à des risques physiques qui peuvent entraîner des douleurs, des blessures et des incapacités à long terme. Cette formation vise à sensibiliser chaque participant aux causes des TMS, à fournir des outils pratiques pour les prévenir et à améliorer le bien-être au travail.



## Public et prérequis

Tout public



## Capacité d'accueil

de 6 à 12 apprenants



## Durée : 1 journée

soit 7h



## Profil formateur

Masseur Kinésithérapeute et ostéopathe



## Modalités

Présentielle



23 mai.2025 à **Voiron (38)**

16 juin 2025 à **Hyères (83)**

17 juin 2025 à **Hyères (83)**



## Coût

**INTER** : 290 euros/pers

(6 participants mini. pour une ouverture de session)

**INTRA** : à partir de 1200€



## Accessibilité

Accessibilité des locaux et prestations adaptées aux personnes en situation de handicap. Participation aux ateliers pratiques: contacter le référent handicap [flaunay@3asante.fr](mailto:flaunay@3asante.fr)



## Délai d'accès

72 heures

## Objectifs et compétences professionnelles visés

L'objectif général de cette action est de sensibiliser les participants aux risques de TMS dans le milieu de soins en identifiant les principales causes de TMS dans leur environnement de travail.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Connaître les facteurs de risque d'apparition des TMS
- Apprendre et appliquer des techniques ergonomiques pour réduire les risques de TMS.
- Intégrer les bonnes pratiques de prévention des TMS dans la routine quotidienne pour améliorer les conditions et la qualité de vie du travail

Les



L'intervenant s'appuie sur les situations rencontrées par les participants sur leur poste de travail respectif

**3a santé** Engagés pour  
agir ensemble

Association 3A Santé Chez Brémens  
Avocats 45 Quai Charles de Gaulle  
69006 LYON

SIRET : 923 405 849 00012

NDA : 846 922 494 69



# Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Accompagnement  
du patient et du  
professionnel

## Programme

### Ergonomie et prévention des douleurs au travail : Théorie et Pratique

Théorie de l'ergonomie ; la prise d'information, les ambiances de travail, les postes de travail

Rappels sur les diagnostics différentiels de la douleur (douleurs inflammatoire, mécanique, traumatique, les courbatures, la sur sollicitation musculaire...)

L'économie du dos : anatomie et biomécanique

### Étude des postes de travail

Identification des facteurs de risque (biomécaniques, psychosociaux, organisationnels, individuels)

### Ateliers pratiques collectifs : évaluation, prévention et réduction des gestes néfastes

Mises en situation, discussion sur toutes les variantes possibles, les avantages et les intérêts de chacune, présentation de la solution « idéale ».

- Les tâches debout fixes
- Le port de charges (manutention des objets lourds, des objets volumineux, port de plusieurs charges...),
- La manipulation répétitive d'objets
- Les tâches penché en avant, travail en hauteur, travail sur les sols...
- Les enfants/nourrissons ; Les différents portages, le change, les jeux...
- Les tâches assises (l'ordinateur, la conduite routière...),
- L'écriture et la lecture
- Les tâches en hauteur,
- Le travail sur plan de travail haut (debout ou semi assis)

### Clôture de la formation

## Méthodes et moyens

La pédagogie de type démonstrative, participative, réflexive et/ou expérientielle : exposé, cas pratiques, synthèse. Etudes des postes de travail.

Un **support digital** sera mis à disposition de l'apprenant à l'issue de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats

Feuilles de présence et certificat de réalisation.  
QCM au début et à la fin de la formation.

Grille de compétences complétée par le formateur.  
Une capitalisation  $\geq$  à 70% atteste des compétences acquises .  
Entre 30% et <70%, compétences « partiellement acquises ».  
Entre 0% et <30%, compétences « non acquises ».

**3a santé** Engagés pour  
agir ensemble

Association 3A Santé Chez Brémens  
Avocats 45 Quai Charles de Gaulle  
69006 LYON  
SIRET : 923 405 849 00012  
NDA : 846 922 494 69