



Gestes et Postures

PRMM Prévention des Risques à la Manutention Manuelle pour agir contre les TMS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont définis par l'Institut de Veille Sanitaire (InVS) comme « un ensemble d'affectations péri-articulaires qui peuvent affecter diverses structures des membres supérieurs, inférieurs et du dos : tendons, muscles, articulations, nerfs et système vasculaire ». Les TMS sont des pathologies d'hyper-sollicitation qui portent atteinte « à l'essence même du dynamisme de l'être humain » selon un médecin du travail, ils se manifestent par des douleurs qui peuvent devenir invalidantes et conduire à des incapacités au travail.

Les TMS sont des pathologies à caractère différé car ils peuvent se révéler après un temps plus ou moins long, et ces troubles lorsqu'ils se chronicisent entraînent des incapacités croissantes et irréversibles.








En France, c'est la première cause de maladie professionnelle.

L'article L4121-1 du code du travail oblige les organisations privées comme publiques à prendre « les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent :

- 1) Des actions de prévention des risques professionnels et de pénibilité au travail.
- 2) Des actions d'information et de formation
- 3) La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés »

L'objectif général de cette formation consiste à sensibiliser les personnels d'une part sur les facteurs de risques inhérents aux activités professionnelles (manutentions, postures...) et d'autre part sur les principes de sécurité physique pour prévenir les fatigues et douleurs pour se protéger contre les troubles musculo-squelettiques, les chutes, entorses et glissades.

OBJECTIFS

-  Identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et domestique
-  Anticiper les circonstances dans lesquelles peuvent se produire des accidents de manutention
-  Evaluer les conséquences des troubles musculo-squelettiques
-  Comprendre la mécanique des articulations, muscles et ligaments
-  Acquérir une gestuelle réflexe en apprenant les bases de l'économie rachidienne
-  Envisager et lister les moyens de préventions en fonction des aptitudes et des risques encourus
-  Susciter une réflexion sur l'aménagement des postes de travail

PROGRAMME

Les différents risques et facteurs de risques (gestes et postures)

Identifier et caractériser les nuisances
Relever le type et la fréquence des manutentions ou manipulations effectuées
Décrire les efforts à exercer et les situations de travail
Anticiper les circonstances dans lesquelles peuvent se produire des accidents

Les facteurs de risque qui peuvent engendrer les TMS sont multiples et variés :

- contraintes biomécaniques (gestes répétitifs, travail statique, efforts excessifs, positions articulaires extrêmes...)
- environnement du travail (température, bruit, stress)
- facteurs psychosociaux (qualité et sens du travail réalisé, reconnaissance par les pairs...)
- facteurs organisationnels (travail sous contrainte de temps, absence de capacité d'auto-organisation, travail monotone ou temps de récupération insuffisant...)
- facteurs individuels (conditions de vie à domicile)

DUREE

2 jours

PUBLIC

Toute personne souhaitant se protéger contre les TMS

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

On partira des projets et des actions mise en œuvre par les stagiaires dans le domaine de la sécurité, de la prévention et de l'ergonomie

Un fascicule récapitulatif sera remis en fin de stage à chacun des participants





Qu'est ce que la colonne vertébrale et les articulations en général ?

A quoi ça sert, comment ça marche, comment ça casse ?
 Pourquoi éviter les flexions et rotations du tronc avec dissociation des ceintures ?
 Quels peuvent être les gestes et les postures, chez soi et au travail, qui font mal ?

Mouvements et gestes les plus favorables afin de se préserver et faire sa "gym" ?

Se fabriquer un corset lombaire naturel
 Solliciter les muscles des cuisses, du ventre et du dos
 Se préparer, se placer, trouver son rythme, se reposer
 Tenir compte des faiblesses et forces de sa morphologie
 Que faire en cas de douleur ?

Chez soi et au travail : comment pousser, traîner, tirer, lever pivoter

Comment utiliser l'élan, ne pas être déséquilibré, protéger ses cervicales, prendre de bons appuis
 Comment éviter les éventrations et les varices, éviter les chutes
 Savoir doser l'effort, ne pas dépasser ses limites et s'économiser

Exercices d'échauffement et Manipulation de charges

Charger, Déplacer, Décharger, Orienter
 Soulever, Déposer, Ramassage d'objets légers
 Manipulation de charge avec une distance à parcourir
 Monter et descendre en portant, Mettre à l'épaule
 Manipulation de charge dans des conditions difficiles (support haut et très haut, terrain instable, objet à gros volume, encombrant, coincé dans un contenant et sans prise

Eviter les mouvements répétitifs, les positions douloureuses et changer de postures

Travailler dans des postures confortables et sécurisées.
 Réduire les charges en agissant sur le type de conditionnement, sur les produits.
 Regrouper plusieurs objets ou produits à déplacer. Limiter les efforts par l'utilisation d'outils
 Réflexion sur les positions et précautions particulières à prendre en fonction des habitudes, forces et faiblesses des participants.
 Recherche de positions sur le terrain pour se muscler, soulager ses douleurs et se rééduquer.

Confronter les expériences et participer à la recherche de solutions ergonomiques

Les valider, les situer dans le temps, anticiper les effets voulus
 Trouver un langage commun avec les collègues et la direction pour décider des modifications à apporter et susciter une réflexion sur l'aménagement des postes de travail
 Diminuer les nuisances pour les rendre compatibles avec la santé tout en permettant de réaliser le travail sans contrainte.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier :
 sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
 Intra-muros en France entière
 cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

