



FORMATION DE PREVENTION DES TMS

CONTEXTE MEDICO-SOCIAL :

- Les **troubles musculo-squelettiques** (TMS) regroupent des affections touchant les muscles, les tendons, les nerfs, les articulations (cartilages, ménisques...) et les os. Les parties du corps les plus fréquemment touchées sont : la colonne vertébrale, les membres supérieurs (épaule, coude, poignet), les genoux. Les affections les plus fréquentes sont les lombalgies, les cervicalgies, les douleurs articulaires, les tendinites (coiffe des rotateurs à l'épaule, épicondylite au coude...) et le syndrome du canal carpien.
- **La fréquence des troubles musculo-squelettiques**
La fréquence des TMS est importante (34 % des travailleurs déclarent souffrir de problèmes de dos). Elle augmente avec l'âge.
En 2009, pour le régime général de l'Assurance maladie, les TMS représentent plus de 80 % de l'ensemble des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail ou une réparation financière en raison de séquelles, leur coût médico-socio-économique est évalué à 5 milliards d'euros. La prévention et la prise en charge des TMS nécessitent des interventions pluridisciplinaires coordonnées (médecin traitant, médecin du travail, kiné, ergonomiste).

OBJECTIFS :

- Permettre aux participants d'acquérir les principes généraux en matière de prévention des TMS.
- Permettre aux participants d'améliorer la prise en charge des patients souffrants de TMS dans l'exercice de la kinésithérapie, en identifiant les actions à mener et leurs critères de réussite
- Permettre aux participants de préparer, animer et évaluer des formations "prévention des TMS", en milieu professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES :

- Les connaissances théoriques sont délivrées en fonction des besoins et des savoirs préexistants des stagiaires. Le plus souvent, il est proposé aux stagiaires une théorie « en mouvement », par découverte sur soi des notions anatomiques, biomécaniques ou physiologiques indispensables.
- L'utilisation de Questionnaire à Choix Multiple (QCM) permet une évaluation formative en continu au cours de la formation.
- Les référentiels d'actions agréés par la Commission Scientifique sont présentés
- Une revue d'auteurs, et d'articles scientifiques actualisée est étudiée. Les fiches de lecture fournies aux stagiaires.
- Etudes des normes et recommandations en vigueur.
- Les apprentissages gestuels se font lors d'ateliers pratiques expérientiels, ils respectent les phases suivantes :
 1. Observation,
 2. Ressenti et expérimentation
 3. Appropriation,
 4. Préconisations d'amélioration

PREMIÈRE JOURNÉE	
9H	Accueil – Présentation de la formation
9H30	Tour de table, questions, attentes. Concept de Santé et Prévention Programme d'action
10H30	Pause
10H45	Définitions, Epidémiologie, Revue d'auteurs sur les notions de TMS. Indicateurs et Déterminants Fiche Visite Entreprise
11H30	Analyse des pratiques Retour d'expérience : Visite et Observations
12H00	Déjeuner
13H30	Le dépistage kinésithérapique
15H30	Pause
15 H 45	Analyse des Pratiques : Gestuelle de base en charge. Mise en route gestuelle : Réveil et Kata Observation, Ressenti, Appropriation, Préconisations Maîtrise gestuelle du carrefour lombo-pelvi-fémoral. Mobilité Rappels anatomo-physio-pathologiques du rachis, ceinture pelvienne.
17H30	Fin de la journée

DEUXIEME JOURNEE	
9H	Éléments de Pédagogie Animation de groupe
9H45	Analyse des Pratiques : découverte gestuelle : la ceinture scapulaire Ressenti, Mobilité, Contraintes, Étirements
10H30	Pause
10H45	Référentiel d'action en milieu industriel : Préparation d'une action Analyse de la demande et visite préparatoire. Recommandations de la commission scientifique KFP
12H00	Déjeuner
13H30	Les Outils : GPS Test de tension
15H30	Pause
15H45	TECM : Tableau d'Evolution des Contraintes Métier
17H30	Fin de la journée

TROISIÈME JOURNÉE	
8H 30	Notion d'Ergonomie
9H45	Mise en route gestuelle : Réveil et Kata Echauffements : positionnement et recommandations du conseil scientifique de KFP
10H30	Pause
10H45	Tableaux des contraintes Métiers
12H00	Déjeuner
13H30	Analyse des Pratiques : Respiration Anatomie
15H30	Pause
15H45	La restitution Plan d'action Individuel
16H	Évaluation de la formation & des participants. (des savoirs et savoir faire) Synthèse. Conclusion
17H	Fin de la journée