



PRÉVENIR **LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES** DES MEMBRES SUPÉRIEURS



THÉMATIQUE

Prévention des risques de troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs dus à un travail répétitif (fatigant, inconfortable), dans des postures inadaptées et/ou avec efforts au niveau des bras.

OBJECTIFS

Sensibilisation des travailleurs à la problématique des troubles musculo-squelettiques au niveau des membres supérieurs (principalement) :

- **Discussion des principaux facteurs de risques.**
- **Conseils utiles en rapport avec cette problématique et la nécessité de vigilance au niveau du poste de travail.**

PROGRAMME

- Visite préalable du poste de travail afin de comprendre les tâches réalisées, d'analyser les risques présents et adapter la formation.
- **Durée** : 1 à 2 sessions d'1/2 journée (à déterminer à l'issue de la visite).
Groupe de 6 à 12 personnes maximum.
- **Matériel nécessaire** : un local adapté au nombre de participants où le formateur peut faire une présentation (présence d'un projecteur et d'un écran), colonne vertébrale, illustrations par vidéo d'exemples...
- **Contenu de la formation** :
 - Définition des troubles musculo-squelettiques.
 - Rappel anatomique des tissus mous lésés en général.
 - Principaux facteurs de risque et exemples pratiques.
 - Description des postures et gestes au travail inadéquats, leurs conséquences et variations posturales et gestuelles possibles.
 - Sensibilisation à l'importance de l'utilisation du matériel d'aide et approche ergonomique du poste de travail.
 - Exercices de stretching.
 - Une partie pratique au poste de travail afin de cibler les problèmes et corriger les participants lors de l'exécution de leur travail.

MÉTHODE

- Formation participative à l'aide d'une présentation PowerPoint.
- Présence du matériel didactique nécessaire.
- Des exercices pratiques.

PUBLIC

Employeur, membres de la ligne hiérarchique, travailleurs, service interne de prévention.

LIEU D'INTERVENTION

Au sein de l'entreprise ou à distance.

