



TMS DSIO


DUREE	TARIF	CONTACT
1 jour / 7 heures en présentiel	270€/pers (-10% pour nos adhérents) Groupe : nous consulter	soula.s@chu-toulouse.fr

PUBLIC	FORMATEURS
Personnel DSIO	Kinésithérapeute

PRE-REQUIS
Aucun

OBJECTIFS
 <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les principes anatomiques afin de pouvoir décliner les principes d'hygiène du rachis • Reconnaître les situations à risque liées au travail sur écran et les moyens pour les éviter • Apprendre à organiser son poste de travail suivant les principes de prévention ergonomiques • Connaître et appliquer des exercices d'entretien du rachis et des membres supérieurs

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
 <p>Cours magistraux, illustrés et interactifs pour la partie théorique Travaux de groupe sur des situations pratiques d'organisation des postes de travail Apprentissage d'exercices d'entretien réalisables sur les lieux de travail.</p>

MODALITES D'EVALUATION
 <p><u>Evaluation des acquis</u> : Exercices, cas concrets, échanges avec le formateur. Un quiz pourra vous être proposé via un QR code en début puis en fin de session pour mesurer la progression de vos acquis.</p> <p><u>Evaluation de la formation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ À chaud : fiche de satisfaction à remplir immédiatement en fin de session ▶ A froid : enquête de satisfaction en ligne envoyée quelques semaines après la fin de la session <p>Une attestation de formation individuelle vous sera délivrée en fin de session.</p>

Personnes en Situation de Handicap : si votre état de santé nécessite une prise en charge particulière, veuillez contacter notre référente handicap : Mme Aurore PARÉ pare.a@chu-toulouse.fr / 05 61 32 43 97

DEROULE PEDAGOGIQUE Jour 1	
Théorie (2h)	<p>Ouverture de la session</p> <p>Les formations sont organisées en plusieurs modules pour une durée totale de 7 heures, réparties de la façon suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les principes anatomiques et physiologiques des troubles musculo squelettiques : principe de protection 2. Principes ergonomiques du travail sur écran 3. Apprentissage d'exercices de prévention des TMS <p>Quizz d'évaluation des connaissances</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définitions et épidémiologies des TMS • Éléments d'anatomie et de biomécanique des membres supérieurs et du rachis • Les principales pathologies et conséquences • Les facteurs de risque professionnels
Pratique (5h)	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage d'exercices pour la prévention du rachis et des membres supérieurs • Organisation à son poste de travail <p>Quizz d'évaluation des connaissances</p>
16h30 17h00	<p>Évaluation de la formation</p> <p>Objectif : Évaluer le contenu de l'action, se positionner dans une démarche d'amélioration des pratiques grâce à celle-ci.</p> <p>Méthodes pédagogiques : Échanges, enquêtes de satisfaction.</p>