

# PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) DES MEMBRES SUPERIEURS

## 🎯 OBJECTIFS

- Être capable de comprendre et d'expliquer les mécanismes qui entraînent les douleurs articulaires, musculaires lors des gestes professionnels.
- Savoir trouver une bonne posture et proposer des exercices quotidiens pour diminuer ces troubles afin de protéger et d'économiser l'épaule et le coude.

« **Prévenir pour éviter d'intervenir** » Dr. WAHAB (Chirurgien orthopédique)

## ☰ PRÉREQUIS

Aucun

## CONTENU DE LA FORMATION

- Evaluation via un questionnaire pour comprendre ce que signifie le terme de TMS, ses origines et les articulations
- Rappels anatomiques et physiologiques
- Biomécanique
- Tests articulaires et musculaires
- Exercices d'entretien musculaire et étirements
- Analyse des résultats des tests articulaires
- Comprendre les facteurs favorisants
- Appréhender les contraintes professionnelles pour une mise en place d'actions d'amélioration

**Évaluation de la satisfaction des participants sous forme de questionnaire.**

À l'issue de la formation, une **attestation de présence** sera attribuée à l'apprenant.

## 🕒 Durée

1 jour

## 💶 Tarif

Inter : 300 € (déjeuner compris)

Intra : nous consulter

## 📅 Dates

18 mars 2024

## 📞 Contact

05 49 32 38 64

of@melioris.fr

## 👤 POUR QUI

Tout public

## 👨‍🏫 INTERVENANT

- David BÉNÉVENT, Formateur et Masseur kinésithérapeute diplômé d'état (Melioris Le Grand Feu)

## ⚙️ MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs

## 📄 SUPPORTS UTILISÉS

- Livret pédagogique
- Présentation Powerpoint

## 🔍 EN SAVOIR PLUS

- Formation en présentiel
- 10 personnes maximum