

## PREVENTION DES TMS DES MEMBRES SUPERIEURS

### PUBLIC VISE

---

#### Paramédicaux

**Les professionnels sollicitant leurs membres supérieurs**

### INTERVENANT

---

- David BENEVENT** Formateur Masseur kinésithérapeute diplômé d'état

### PREREQUIS

---

Aucun prérequis

### DUREE ET TYPE DE FORMATION

1 journée - Formation en présentiel

### OBJECTIFS ET COMPETENCES PROFESSIONNELLES VISEES

---

- 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 orthopédiste)

Réseau des Organismes de Formation



Membre du Réseau des  
Organismes de formation  
FEHAP

## CONTENU

<u>Format</u> :	Présentiel
<u>Durée</u> :	7 heures
<u>Action</u> :	Formation continue – Analyse des pratiques professionnelles

### Description :

- Rappels anatomiques et physiologiques
- Biomécanique
- Testas 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
- Evaluation via un questionnaire pour comprendre ce que signifie le terme de TMS, ses origines et les articulations

➔ *Il est conseillé de venir avec une tenue adéquate pour la pratique*

## MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI DES PRATIQUES

### **L'évaluation sera réalisée selon plusieurs niveaux :**

- Au démarrage, les attentes seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation. Les acquis/les connaissances seront évaluées de manière auto formative par l'intermédiaire de quiz de connaissances ou d'un questionnement direct.
- Au cours de la formation, les participants seront invités à auto évaluer leur progression en réalisant certains exercices
- A l'issue de la formation : la satisfaction des participants sera évaluée lors d'un tour de table, si possible en présence du commanditaire de la formation (pour les formations en intra) et à l'aide d'un questionnaire « à chaud » remis aux participants.
- A distance de la formation : un questionnaire sera envoyé à chaque participant à 1 mois post-formation afin d'évaluer l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles

## SUPPORTS UTILISES

- Présentation PowerPoint
- Livret pédagogique reprenant les tests

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthode affirmative : Apports théoriques
- Méthode interrogative : Echanges interactifs
- Méthode démonstrative et applicative : Exercices pratiques et mises en situation

## DATES, LIEU ET TARIF

### Formation en Inter :

➤ Session 1 : Mercredi 1<sup>er</sup> février 2023

➤ Session 2 : Jeudi 7 décembre 2023

➤ **Salle de formation au CRRF Melioris Le Grand Feu – 74 rue de la Verrerie 79000 NIORT**

➤ **300 € / jour / participant** - Déjeuners compris

### Formation en Intra :

➤ **Cf. Proposition financière établie pour l'établissement demandeur**

***Nous ne sommes pas assujettis à la TVA***

**Nos locaux sont accessibles** à toute personne en fauteuil roulant, à toute personne présentant un handicap locomoteur et/ou neurologique et/ou sensoriel

**Notre référent Handicap** permettra l'accessibilité optimale pour tous les apprenants. Si vous êtes en situation de handicap et que vous souhaitez participer à l'une de nos formations, vous pouvez contacter :

**Estelle THIBAUD au 05.49.32.38.54 ou par mail [ethibaud@melioris.fr](mailto:ethibaud@melioris.fr)**