

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

A l'occasion des soins donnés, les professionnels doivent avoir recours tant à leur dextérité qu'à de multiples positions et contraintes qu'ils infligent à leur corps. En s'appliquant au quotidien, ils ne peuvent néanmoins ignorer les répercussions de leurs gestes et postures pour eux-mêmes, la justesse de leur action et la qualité de la relation à l'humain malade ou dépendant.

Déroulement de la formation

Parmi les préoccupations d'une éthique organisationnelle et managériale, se trouve la question de la santé et du bien-être de la personne au travail. Les gestes et postures sont directement concernés par cette question au même titre que le stress et l'épuisement professionnels.

C'est ainsi que se soucier des gestes et postures dans l'organisation du travail et dans le management d'une équipe conduit à agir, entre autres, pour prévenir l'apparition des troubles Musculo-Squelettiques ou TMS. Ceux-ci sont considérés comme un fléau social entraînant des conséquences socio-économiques extrêmement importantes dans le monde du travail. De nombreux secteurs d'activité sont touchés par ce fléau et tout particulièrement le secteur hospitalier dans lequel les professionnels de santé sont directement concernés de par leurs postures de travail, les charges trop lourdes à porter ou à manipuler, les gestes répétitifs qu'ils sont parfois amenés à poser, leur manière de solliciter leur corps, le recours adéquat aux fonctionnalités de leur poste de travail ou aux moyens techniques mis à leur disposition, la relation qu'ils entretiennent avec les patients.

Les publications récentes sur les pathologies musculo-squelettiques chez le personnel soignant, notamment en terme d'incidence et de prévalence et ce malgré les nombreuses actions de prévention menées depuis déjà plusieurs années, prouvent qu'une prise de conscience est nécessaire afin de pérenniser la santé des professionnels de soins et de prévenir les accidents. Pour ce faire, il apparaît souhaitable de « prévenir plutôt que guérir » et là, il faudra que chacun s'investisse dans ses propres gestes et postures pour comprendre, à un niveau personnel, en quoi selon sa morphologie, il est susceptible de développer des pathologies mécaniques. Aussi, durant la formation, nous évoquerons, d'une part, des notions d'anatomie fonctionnelle et, d'autre part, des notions de physiologie, clés essentielles à la compréhension du fonctionnement des muscles mis en jeu dans leur gestuelle quotidienne et

RÉFÉRENCE GEFERS

M05

RÉFÉRENCE OGDPC

41961400006

PUBLIC

Équipe pluridisciplinaire, équipe médicale, directeurs, cadres, enseignants, formateurs

INTERVENANTS

Benoît Dufrénoy

DURÉE

2 à 4 jours

LIEU - DATES

INTRA

A convenir

TARIF

Sur demande



des postures requises dans leur pratique afin d'éviter et/ou de corriger les mouvements et attitudes non physiologiques nécessaires dans leur activité de travail.

C'est ainsi qu'au-delà des nécessaires aménagements des espaces et équipements de travail, la formation, grâce à une approche originale qui conjugue apport de connaissances, découverte de son corps, diagnostic des risques d'apparition des pathologies mécaniques en fonction des situations à risques et réflexion sur les moyens d'y faire face, permet à la personne d'être le principal acteur de la prévention des pathologies susceptibles de l'atteindre. C'est pour cette raison que la formation conjugue des apports de connaissance, des mises en situation et des exercices concrets d'amélioration de ses gestes et postures.

Contenu pédagogique

La présente formation s'attachera tout particulièrement à aider les personnes à prendre conscience des risques associés à leur pratique soignante et à leur poste de travail afin de s'impliquer pour être elles-mêmes les véritables acteurs de la prévention les concernant.

Pour se faire nous aborderons, lors de cette action de formation les axes suivants :

- Apport de connaissances sur les gestes et postures et les répercussions de ceux-ci sur le corps, en particulier les muscles et les articulations,
- Identification des situations à risque d'apparition de TMS,
- Prolongement concret de ces connaissances et présentation des gestes, postures et techniques adaptés aux situations quotidiennes de travail en prenant compte le contexte particulier dans lequel évoluent les professionnels,
- Suivi des participants dans les services ou mise en situation dans la salle de formation,
- Identification en commun des mesures préventives propres à chaque situation de travail observée ou identifiée,
- Atelier de restitution et de mise en perspective concrète de l'apport de cette action de formation avec la pratique soignante du quotidien.

Jour 1 :

Partie 1 : Apport de connaissances

- Les gestes et postures de travail : définition, clarification et identification des répercussions douloureuses voire des pathologies qui s'installent,
- Qu'appelle-t-on TMS et à quoi sont-ils dus ?
- Quels en sont les facteurs de risque ?
- Quelles sont les pratiques professionnelles les plus concernées par les TMS ?
- Quelles sont les lésions principales suites à des mouvements répétitifs ?

Partie 2 : Identification des situations à risque d'apparition de TMS

Suite à l'apport de connaissances, la deuxième partie de la journée sera consacrée à l'identification, en commun, des situations à risque d'apparition de TMS.



Le contexte particulier de la pratique clinique dans lequel évoluent les professionnels de santé indique que ce second temps est nécessaire pour prendre du recul sur les multiples facteurs de risques rencontrés au quotidien et pour amener

le professionnel à se questionner pour se positionner sur la relation qu'il entretient avec les patients dans le but d'orienter ensuite la prévention en fonction des besoins inhérents tant à la structure, qu'au cadre de soin et à la relation soignante.

Jour 2 :

Partie 1 : Suivi des participants au sein de l'établissement (si possible)

Si la prise de conscience des risques encourus nécessite des apports de connaissances, elle requiert, également, un travail concret de mise en situation permettant d'identifier les gestes et postures générateurs de pathologies mécaniques, voire de ressentir les effets de tels gestes et postures dans la pratique quotidienne.

Notre approche se voulant résolument centrée sur la personne au travail, il nous semble dès lors important d'intégrer à cette action de formation un suivi des participants dans leur milieu professionnel, c'est-à-dire dans l'ambiance professionnelle qui est la leur.

Ainsi, après un temps d'observation, nous répondrons aux attentes particulières de chacune des personnes suivies.

Pour se faire, il aura été établi en concertation avec un responsable de l'établissement un planning de la journée où le formateur retrouvera les participants en trinôme durant environ une demie heure sur des tâches qui elles aussi auront été identifiées et planifiées. Si ce suivi des participants au sein de leur service n'est pas souhaité, seuls les ateliers de mise en situation seront proposés.

Partie 2 : Ateliers de mise en situation

Des ateliers se reportant aux situations vécues dans les services sont proposés en vue :

- d'aborder de manière concrète par des exercices ludiques et grâce aux connaissances anatomiques apportées précédemment, la physiologie du geste selon les situations à risques identifiées,
- d'apporter des conseils personnalisés selon la morphologie de la personne pour une prévention efficace et durable de ces pathologies,
- de s'entraîner de manière participative, à travers des mises en situations à des exercices d'étirement musculaire.

Partie 3 : Intégration et mise en perspective

La dernière partie de la formation permettra de revenir sur les situations vécues lors du suivi des participants dans leur contexte de travail ou expérimentées lors des ateliers.

Au delà des questions qui resteraient en suspend, ce sera l'occasion de permettre aux participants d'échanger entre eux sur les difficultés que nous aurons soulevées et de susciter le dialogue pour que chacun puisse devenir source de conseils.

A ce moment, il sera proposé une synthèse de la formation qui reprendra les points clefs évoqués tout au long des deux journées, en vérifiant que chacun aura mis en perspective les apports de connaissances et techniques.

Enfin, un temps d'évaluation sera proposé.



Méthodes pédagogiques

L'intention qui nous anime est celle d'offrir un espace et un temps de formation dans lequel les professionnels seront amenés à réfléchir à la fois personnellement et en groupe à leurs gestes et postures dans les situations professionnelles du quotidien et aux répercussions de ceux-ci sur leur bien-être, leur santé, afin que chacun puisse, à l'issue de la formation, améliorer, affiner ou remettre en cause les gestes et postures qu'il adopte au quotidien et potentiellement générateurs de TMS. Il s'agit également de guider un travail de projection en vue d'identifier l'importance de porter attention à ces situations tant pour sa vie sociale en général que pour sa vie professionnelle.

La méthode employée s'appuie sur une pédagogie de type interactive et adaptative. Ainsi, le formateur ajustera les contenus de la formation au plus près des attentes des participants et des problématiques qu'ils rencontrent et ce, entre autres, de manière individuelle.

L'ensemble de l'action repose sur une démarche participative. Elle se veut souple et évolutive et veillera à laisser une place à l'émergence de demandes nouvelles ou particulières à quelques professionnels.

Les objectifs recherchés lors de cette action de formation sont les suivants :

- Utiliser efficacement les gestes, les postures et les techniques adaptés aux conditions particulières de travail,
- Connaître les règles de base de la prévention des TMS,
- Prévenir les risques d'accident pouvant y être associés.

Pour atteindre ces objectifs, le formateur veillera à:

- Tenir compte des objectifs identifiés ci-dessus,
- Ajuster le contenu de la formation au niveau des participants et à leurs attentes,
- Faire en sorte que les apports soient aussi bien pratiques que théoriques,
- Utiliser des méthodes et supports pédagogiques à la fois interactifs et permettant d'entretenir la dynamique du groupe,
- Respecter la confidentialité par rapport à toute information recueillie au cours de son travail.

L'accent est ainsi mis tant sur l'apport de connaissances que sur la réflexion à partir des difficultés rencontrées par les participants dans leur pratique du quotidien.

Un support écrit reprenant les contenus théoriques sera remis aux participants à la fin de la formation leur permettant de s'y référer par la suite.

La posture des formateurs du GEFERS est ancrée dans l'accompagnement du cheminement de chaque participant afin d'assurer la compréhension et l'intégration des apports de la formation. Sur le plan éthique, cette action de formation se déroule dans le souci du respect de chacun et de la tolérance aux situations présentées. La confidentialité et la non substitution à l'autre sont posées comme des règles incontournables.

