

**Formation : 14H (4 séances de 3H30)
par groupe de 8 à 10 participants**

- Notions sur le fonctionnement du corps humain, l'hygiène de vie et le stress.
- Verbalisation des contraintes, des douleurs ressenties, du vécu au travail.
- Projection commentée d'une sélection de prises de vues réalisées pendant la visite préparatoire : analyse des contraintes et modes d'adaptation.
- Travail de perception et d'auto-dépistage des signaux d'alarme de TMS, mise en place d'un tableau de bord.
- Entraînement aux outils personnalisés de régulation physique : pratique en groupe à partir du mémento, corrections individualisées, pratique personnelle entre les séances
- Travail sur la motivation, utilisation des stickers de réactivation.
- Réponses aux questions.

Supports éducatifs RREM® remis aux participants : Tableaux de bord individuel, mémentos des exercices, stickers de réactivation.

Kiné Ouest Prévention

Notre association regroupe 65 kinésithérapeutes spécialisés dans le domaine de la prévention, répartis en 4 sections départementales 22, 29, 35 et 56. Kiné Ouest Prévention adhère au **Comité National de Prévention en Kinésithérapie** qui est membre associé de l'**Institut National de Promotion et d'Education pour la Santé**.

Nos programmes de prévention concernent différents thèmes de santé publique, santé scolaire et santé au travail :
Lombalgies - Troubles Musculo Squelettiques - Stress - Manutentions - Travail sur écran - Prévention des chutes...
Notre siège régional est situé à PORDIC (22). Nous disposons également d'un **fond documentaire** et d'une gamme de **supports pédagogiques** et éducatifs multimédias.

Nos références :

- 30 000 heures d'intervention
- 40 000 bénéficiaires de nos interventions
- 400 entreprises commanditaires
- 80 établissements scolaires

Vos contacts :

Christian MEIGNAN, Directeur
Sandrine MORVAN, Assistante

www.kineouestprevention.com



**1 Allée du Puits Julien - BP 112
22590 PORDIC
02 96 58 09 02
Kine.ouest.prevention@wanadoo.fr**

Prévention des Troubles Musculo Squelettiques



Formations RREM®

Respiration

Ressenti

Etirement

Mobilité

Contexte :

- Les troubles musculo squelettiques (TMS) sont un ensemble d'affections survenant à la périphérie de toutes les articulations. Elles constituent les $\frac{3}{4}$ des maladies professionnelles reconnues.
- Les T.M.S résultent de l'action à terme de contraintes modérées, soutenues ou bien répétitives. On s'accorde à reconnaître à ces affections une origine plurifactorielle (évolution de l'organisation du travail, facteurs psychosociaux, facteurs de risque individuels, sollicitations excessives des muscles ou des tendons).
- La prévention de ces affections repose sur un diagnostic précis des causes puis sur la mise en place d'une démarche ergonomique.
- En complément, la formation des opérateurs est centrée sur l'acquisition d'outils personnalisés de repérage et de régulation des dysfonctionnements corporels. Les participants sont acteurs de l'action.
- **La formation est basée sur l'outil RREM® : Respiration Ressenti Etirement Mobilité.**

Intervenants : des kinésithérapeutes, intervenants en santé au travail.

Public Ciblé : Opérateurs soumis à des facteurs de risque « TMS » (gestes répétitifs - postures prolongées - efforts - facteurs psychosociaux), sensibilisés et volontaires pour participer au programme.

Objectifs de l'action :

- Exposer l'action à l'encadrement et aux opérateurs, susciter l'adhésion au projet.
- Permettre aux participants de comprendre et détecter leurs propres facteurs de risque.
- Sensibiliser les opérateurs à l'importance d'une bonne hygiène de vie et à la pratique d'activités physiques compensatrices.
- Enseigner aux opérateurs des outils de régulation physique et de prévention des TMS, applicables au quotidien.
- Impulser ou relayer la dynamique globale de prévention des TMS dans l'entreprise.

Conférence de sensibilisation et de motivation (1H) : information sur les TMS, présentation de l'action aux salariés, répondre aux questions.

Audit (durée à déterminer)

- Entretiens, selon l'organigramme de l'établissement, avec le responsable de la formation continue, le responsable de la production, le responsable de la sécurité, le médecin ou l'infirmière du travail, un représentant du CHSCT.
- Visite globale de l'établissement.
- Entretien avec un responsable par unité concernée et visite de l'unité.
- Entretien + questionnaire d'évaluation des contraintes pour chaque type de poste concerné par l'action.
- Observation des modes opératoires sur chaque type de poste concerné - prises de vues.
- Etude de documentation : DUERP - rapports CHSCT - Process - organigramme - consignes de sécurité.

Entretien et bilan individuel (1/2H)

- Recueil des attentes, du vécu, des antécédents.
- Examen clinique de l'appareil locomoteur.
- Information pratique sur le déroulement de l'action
- Remise de documentation