Programme de l'intervention

ACCOMPAGNEMENT : TMS, intervention d'un ergonome sur poste de travail

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Direction, personnels d'encadrement, équipes RH, référents prévention

Description

Ce dispositif propose des entretiens individuels et une intervention sur le poste de travail, avec un nombre de séances indicatif de 2 à 4, dans un cadre de confidentialité strict. Il mobilise des méthodes d'analyse ergonomique reconnues et des techniques de coaching en santé, complétées par des outils innovants de sensibilisation posturale.

Objectifs du dispositif :

- Identifier et corriger les facteurs de risque de TMS sur le poste de travail
- Renforcer l'autonomie de l'agent dans la gestion de sa santé posturale
- Améliorer le bien-être et la performance au travail de l'agent

Synthèse du déroulé :

- Prise de contact et recueil des besoins
- Analyse ergonomique du poste
- Préconisations et ajustements personnalisés
- Suivi et consolidation des acquis

Exemple de parcours d'accompagnement à titre indicatif :

A titre d'exemple, pour un agent en situation complète de douleurs récurrentes liées à son poste de travail, l'accompagnement peut se dérouler de la manière suivante :

- **Phase 1 : Évaluation initiale et recueil des besoins**
  - Entretien d'accueil et d'écoute active pour comprendre l'historique des TMS, les contraintes du poste et les attentes de l'agent
  - Utilisation d'un questionnaire d'auto-évaluation des TMS et d'une grille d'analyse des habitudes de travail
- **Phase 2 : Analyse ergonomique du poste de travail**
  - Observation in situ de l'agent en activité, analyse des gestes et postures
  - Mesures des dimensions du poste, des équipements et de l'environnement de travail
  - Utilisation de la méthode RULA (Rapid Upper Limb Assessment) ou REBA (Rapid Entire Body Assessment) pour évaluer les risques posturaux
- **Phase 3 : Préconisations et ajustements**
  - Présentation des résultats de l'analyse à l'agent

- Proposition d'ajustements du poste de travail (réglages du siège, écran, clavier, souris) et de l'organisation du travail (micro-pauses, alternance des tâches)
- Démonstration et mise en pratique des bonnes postures et gestes

❍ **Phase 4 : Suivi et renforcement**

- Entretien de suivi pour évaluer l'intégration des préconisations et l'évolution des symptômes
- Apport de conseils personnalisés et d'exercices d'étirement ou de renforcement musculaire adaptés
- Remise de fiches pratiques et de ressources pour maintenir les bonnes habitude

Cet accompagnement sera réussi si l'agent perçoit une amélioration significative de son confort au travail, une réduction de ses douleurs liées aux TMS et une meilleure compréhension des gestes et postures adaptés à son activité.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'accompagnement et le diagnostic reposent sur des outils et méthodes scientifiques validés et régulièrement mis à jour.