

# Troubles musculo-squelettiques

## Présentation de la formation

---

La formation « Troubles musculo-squelettiques » a été élaborée par une équipe de professionnels voulant mettre à l'avant-plan les mesures d'efficacité et le respect des normes en santé et sécurité au travail. La présente formation, d'une durée de 60 minutes, peut être suivie en tout temps.

## Description

---

Les troubles musculosquelettiques sont une des principales causes d'indemnisation au Québec. Selon l'Enquête québécoise sur la santé de la population menée en 2014-2015, on dit qu'un travailleur québécois sur quatre, soit 25 % des travailleurs québécois, souffre de TMS d'origine non traumatiques liés au travail. Grâce à cette formation, vous prendrez connaissance des différents moyens de prévention et vous serez en mesure de déterminer les facteurs de risque à l'intérieur de l'entreprise.

## Population cible

---

La formation s'adresse à l'ensemble des travailleurs des secteurs au sein desquels les troubles musculo-squelettiques sont présents.

## Préalables

---

Pour cette formation, il n'y a aucun préalable. Aucune autre formation ou expérience n'est demandée pour suivre cette formation.

## Apprentissage visé et cibles des modules d'apprentissage

<b>Module 1</b>	<b>Accueil</b>
<b>Module 2</b>	<b>Troubles musculo-squelettiques (partie 1)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Définition</li> <li>› Dos</li> </ul>
<b>Module 3</b>	<b>Troubles musculo-squelettiques (partie 2)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Membres supérieurs</li> <li>› Membres inférieurs</li> </ul>
<b>Module 4</b>	<b>Effets sur la santé</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Signes et symptômes</li> <li>› Postures compensatoires</li> <li>› Développement et évolution des TMS</li> </ul>
<b>Module 5</b>	<b>Facteurs de risque (partie 1)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Définitions</li> <li>› Postures contraignantes</li> <li>› Effort</li> </ul>
<b>Module 6</b>	<b>Facteurs de risque (partie 2)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Travail statique</li> <li>› Pression mécanique</li> <li>› Vibrations</li> <li>› Chocs mécaniques</li> <li>› Froid</li> </ul>

<b>Module 7</b>	<b>Moyens de prévention (partie 1)</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>› Adapter la hauteur du plan de travail</li><li>› Aménager le poste de travail</li><li>› Choisir la hauteur de rangement</li></ul>
<b>Module 8</b>	<b>Moyens de prévention (partie 2)</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>› Utiliser les techniques de manutention</li><li>› Varier la tâche</li><li>› Choisir le bon outil</li><li>› Optimiser l'éclairage</li></ul>
<b>Module 9</b>	<b>Conclusion</b>

## Méthode d'évaluation des apprentissages

---

L'évaluation des compétences visées se fera à la fin de chaque module. Pour passer au module suivant, il est nécessaire de répondre correctement à l'ensemble des questions du module en cours. En cas d'échec, vous devrez reprendre ce module. Une série de questions en formule de **vrai ou faux** ou **à choix multiples** vous seront posées à travers les différents modules. Le seuil de réussite est de 100 %.

### Note sur l'intégrité, le plagiat ou la fraude

Vu le sérieux de la démarche et vu l'importance du savoir-faire relevant de cette formation, l'équipe de SSTenligne vous invite à respecter l'intégrité de la formation et de ses questionnaires et vous suggère de répondre au meilleur de vos connaissances, c'est-à-dire sans aide et sans plagiat.

## Méthode d'enseignement et d'apprentissage

---

La formation a été créée suivant l'approche de formation par compétences. Cette notion favorise non seulement l'acquisition de connaissances, mais aussi leur intégration dans la pratique. La méthode d'apprentissage pour ce cours est une formation en ligne et est axée sur l'interactivité, le dynamisme et l'autoapprentissage. Le déroulement de la formation s'effectuera au rythme de l'apprenant et en fonction de ses disponibilités.

*Le genre masculin utilisé dans ce document et dans le contenu des modules désigne aussi bien les femmes que les hommes.*