

# Apport de la Méthode RREM dans la prévention des TMS

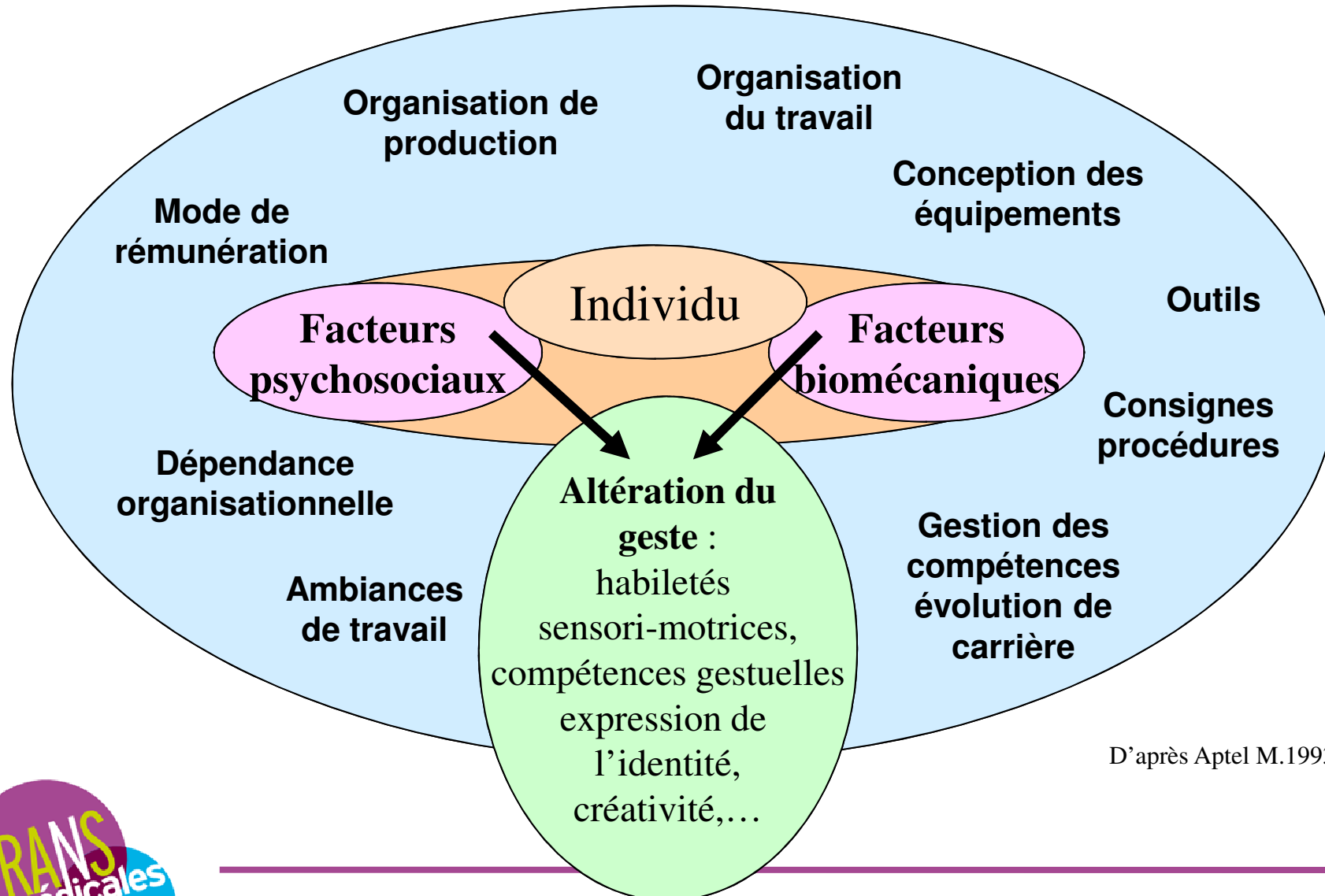
Philippe CHARPENTIER, kinésithérapeute  
Consultant en santé au travail



---

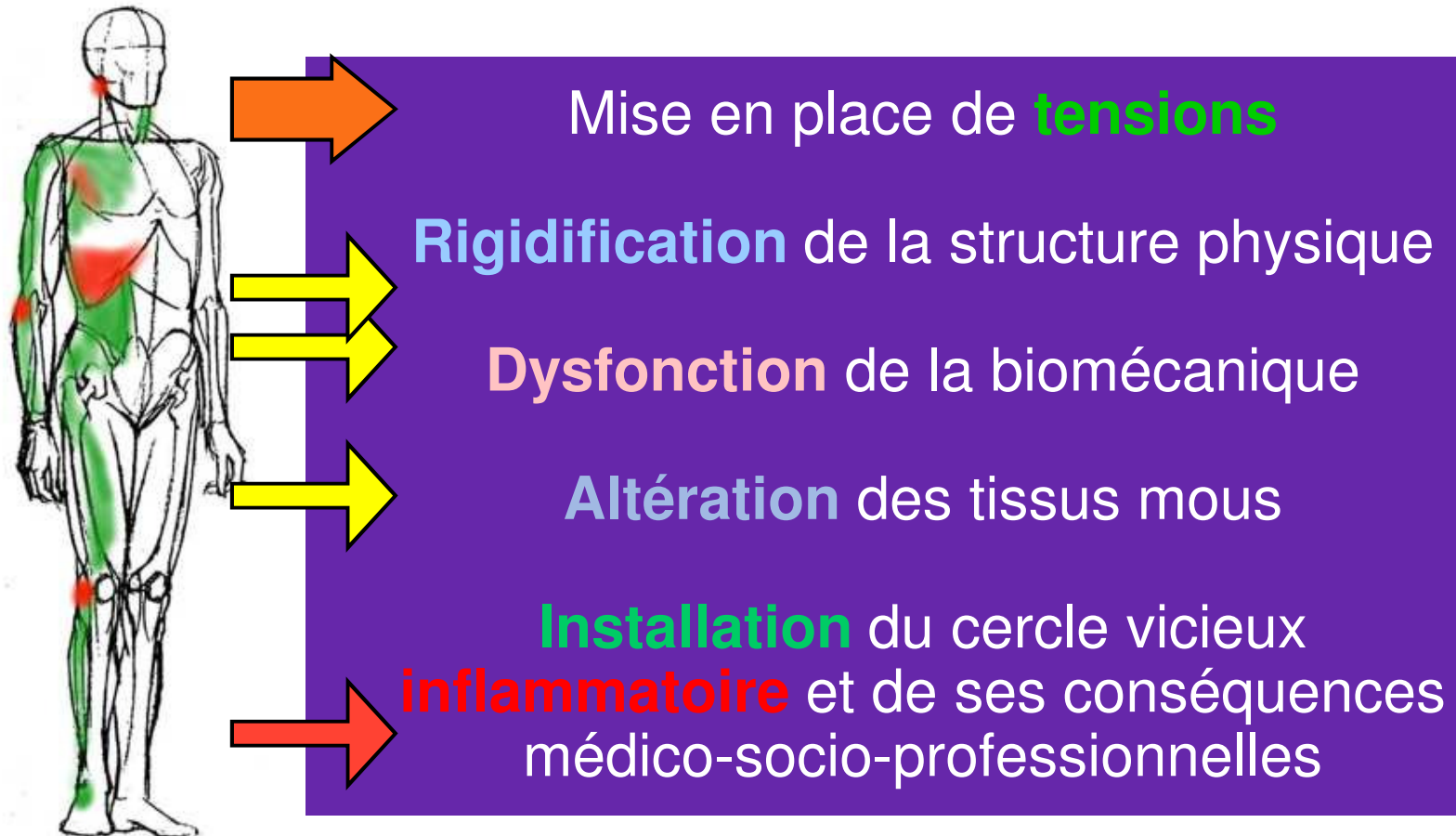
1<sup>res</sup> rencontres régionales pour nous **TRANS**former

# Les facteurs de risque d'altération du geste

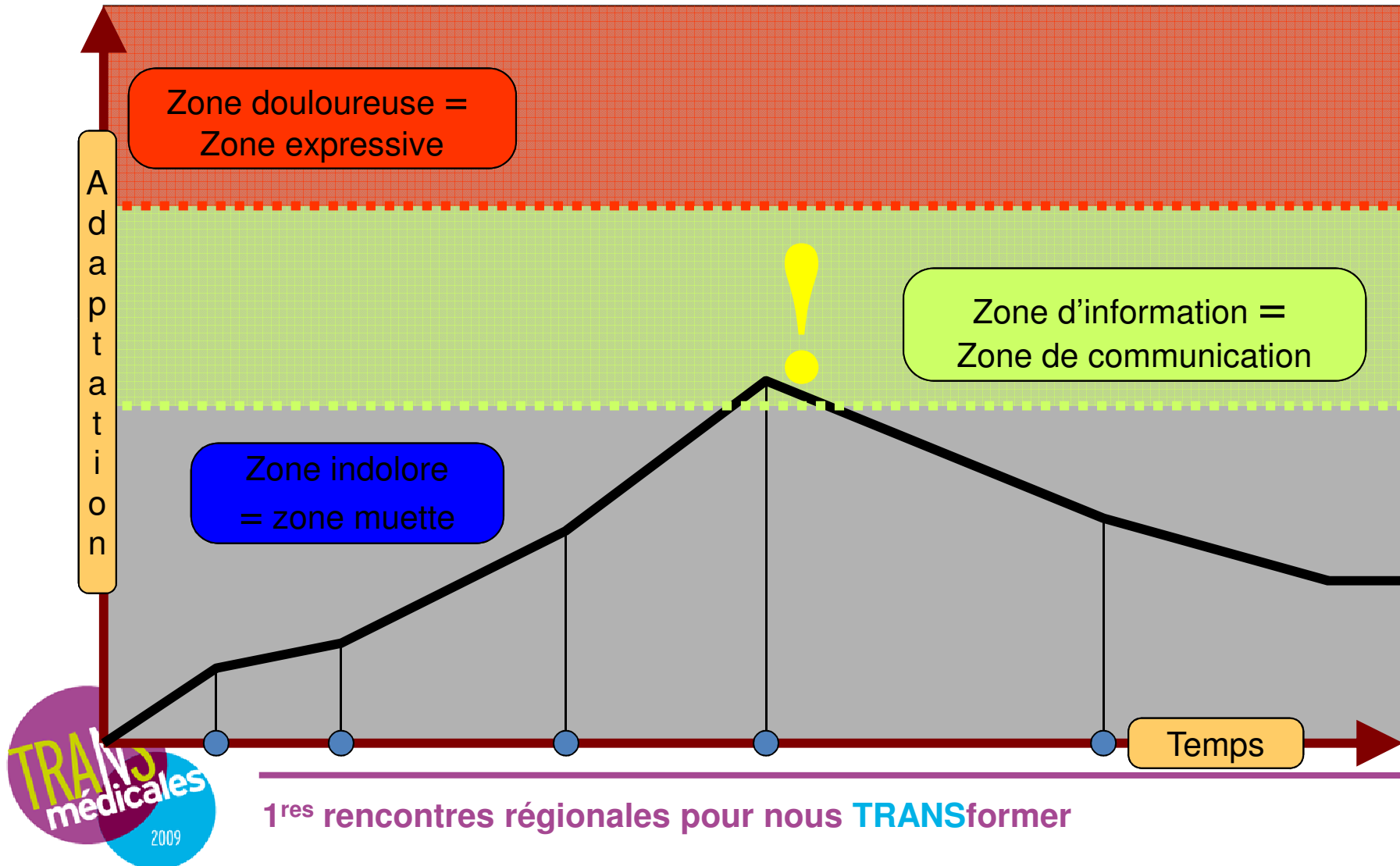


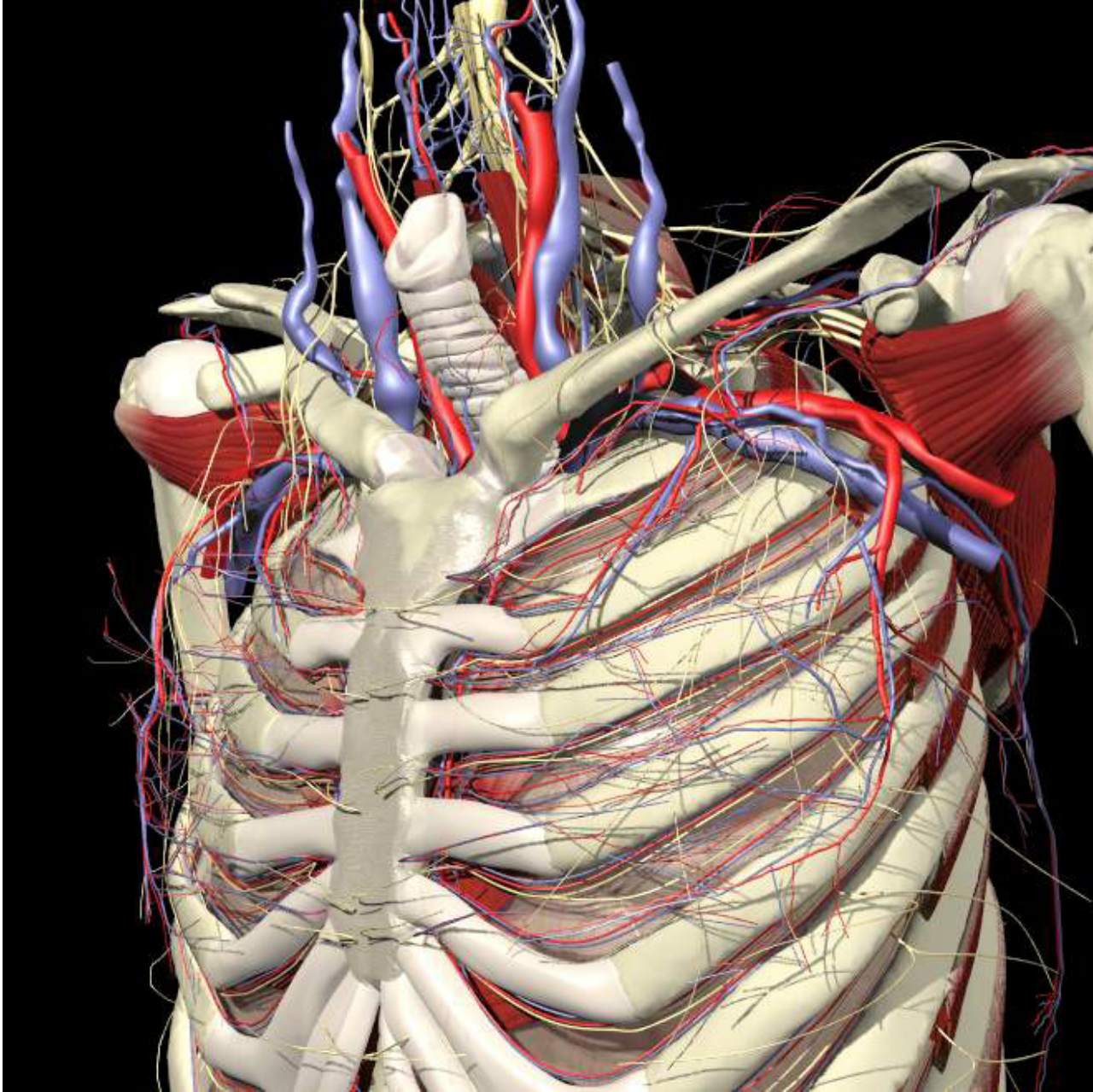
D'après Aptel M.1993

## Etapes physiologiques d'installation des TMS



# S'informer de ses adaptations





2009

Les artères régionales pour tous

Z O H T A R H P S E R

H T Z E S R

T Z E M E R H E

M O O B H L H T E

# Décoder le ressenti

Un principe :

Qu'est-ce que ça me fait  
quand je fais !



# Déroulement de l'action - Les étapes

## Préparation-communication

- Présenter l'action aux partenaires concernés
- Conférences de sensibilisation
  - Encadrement
  - Opérateurs des secteurs concernés
- Affichage des étapes de l'action
- Réalisation d'un audit préparatoire
- Constitution d'un comité de pilotage

## Les groupes

- Principe du volontariat
- Bilan individuel pour chaque participant
- Petit effectif pour personnalisation
- Recherche d'une dynamique "forum"

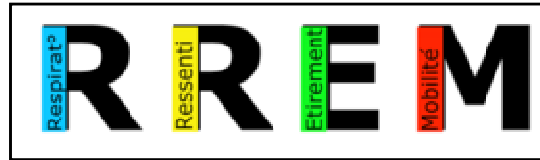
## Les sessions

- 4 sessions de 3 heures 30 espacées
- Expérimentation et interactivité
- En salle et sur poste
- Outils pédagogique HQ personnalisés

## Le suivi

- Bilan individualisé à la séance 4
- Évaluation et réactivation périodique.
- Indicateurs d'évaluation à construire
- Suivi des indicateurs par le CP

C'est :

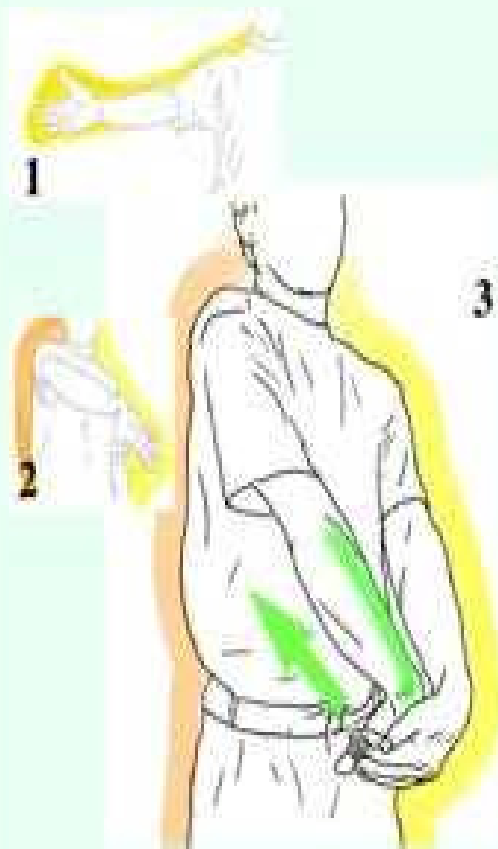


Ce n'est pas :

- **Un référentiel personnel**
- **Un outil d'autonomie pour décoder son ressenti**
- **Etre acteur de sa régulation**
  - **Un dialogue avec sa structure physique**
- **Une prise de conscience et un état d'esprit**

- **Une méthode magique de gymnastique gesticulative**
- **Des recettes toutes faites pour éviter les TMS**
  - **Un geste et posture amélioré**





## Étirement des extenseurs de la main et de l'avant bras

**Étirement**

1° Le bras est écarté, la main est ouverte vers le haut.

2° La main se dirige de l'autre côté en plongeant, le pouce se dirige vers le bas.

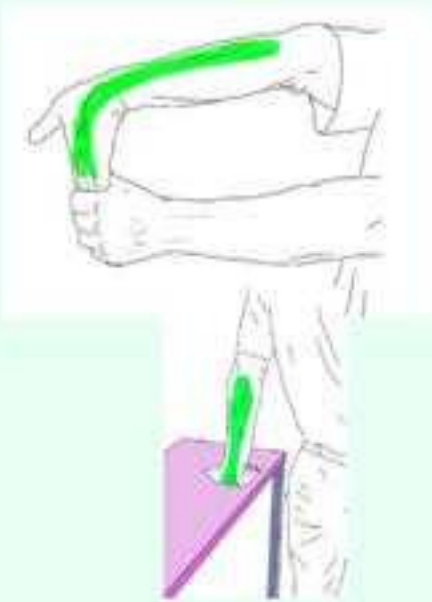
3° La main est récupérée par l'autre main sur sa face dorsale, et va lui imprimer une poussée vers le haut.

Recherche de sensation sur l'avant bras.

Durée 15 sec. Répéter 3 fois, de chaque côté.



© 2005 ACSF



## Étirement des fléchisseurs de la main et du bras

Étirement

Prendre un appui avec la paume de la main sur un plan vertical ou horizontal et diriger le bras à l'opposé des doigts. On peut tenir la flexion des doigts avec l'autre main et majorer cette flexion doucement en s'aidant de la respiration. La sensation doit se faire ressentir sur les faces antérieures de la main et du bras.

Durée 15 sec. Répéter 3 fois.



© 2005, A.O.P.F.