

RÉSUMÉ

Les troubles musculo-squelettiques de l'épaule ont considérablement augmenté ces dernières années. Une prévention est mise en place régulièrement en entreprise pour lutter contre les T.M.S. du dos, mais peu de travaux s'intéressent aux T.M.S. de l'épaule.

Les T.M.S. de l'épaule sont des affections à composante multifactorielle, et dont les mécanismes physiopathologiques sont nombreux.

Il nous semble alors justifiable d'intégrer un créneau de prévention, primaire et secondaire, supplémentaire. Nous élaborons alors un projet d'une école de l'épaule. Elle consiste à enseigner aux travailleurs, présentant des facteurs de risques, les notions à connaître, les exercices à réaliser, ainsi que les aménagements simples à effectuer sur le poste de travail et à domicile, pour lutter contre les T.M.S. Cet enseignement se répartirait alors en quatre séances de 90 minutes chacune et se ferait en petits groupes de 6 à 8 personnes.

Pour une mise en place efficace de ce projet, nous abordons ici les différents aspects techniques, didactiques et financiers.

Cette école est un projet de prévention qui devra être adapté en situation réelle. L'ensemble des éléments abordés ici n'est pas exhaustif.

Toutefois, cet enseignement ne doit pas se suffire à lui seul mais doit être réalisé en complément d'une démarche ergonomique.

MOTS CLÉS : troubles musculo-squelettiques, épaule, prévention, éducation.