

# FORMATION DE RÉFÉRENTS « DOS et TMS »

## PRÉREQUIS

Public exposé à des risques TMS dans le cadre de son activité professionnelle.

## PUBLIC

- Tout public
- Environ 10 participants

## DURÉE

2 jours (14h)

## OBJECTIFS :

- ◇ Devenir acteur de la prévention dans l'entreprise afin de prévenir les risques TMS.
- ◇ Être capable d'observer, d'analyser les situations et postes de travail et de proposer des solutions adaptées.
- ◇ Recueillir et synthétiser les difficultés et suggestion des salariés.
- ◇ Consigner et transmettre les informations

## INTERVENANT

*Professionnel de la santé ou du sport (ostéopathe, kinésithérapeute, ...)*

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques/ diaporama en alternance avec des questions/réponses.
- Tour de table, échanges.
- Test de connaissances permettant de valider la compréhension de la séquence précédente.
- Exercices pratiques sur les postes de travail.
- Remise d'un *livret stagiaire*.
- Validation des acquis, remise d'une attestation de suivi de stage.

## FORMULE

En intra et en Inter

## PROGRAMME

### Anatomie : découverte de la mécanique vertébrale.

- Os, nerfs, vertèbres et disques.
- **Test de connaissance 1**

1<sup>er</sup> jour

### Les pathologies : discales, arthrosiques et neuromusculaires.

- Lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, myalgie, hernie, sciatique, cruralgie et névralgie cervico-brachiale.
- **Test de connaissance 2**

### Anatomie de la mécanique articulaires.

### TMS: origines, localisations et recommandations.

- Tendinite, atteinte musculaire, canal carpien et névralgie.
- **Test de connaissance 3**

### Importance de l'hygiène de vie et de l'activité physique,

### Rôle du référent et conseils pédagogiques :

Observations et conseils ergonomiques  
 Modalité et forme d'intervention  
 Suivi des problèmes récurrents  
 Prise en compte des difficultés et suggestions de chacun  
 Réalisation des documents (observations-prévention)

### Prévention concernant les gestes et postures des salariés, théorie et pratique sur les postes de travail :

Abaissements, port de charges, rotations, manœuvres spécifiques etc.

### Prévention technique (sur les postes de travail) :

Etude et spécificité des postes de travail.  
 Utilisation du matériel.

**Tour de table** : réflexions communes concernant les problématiques rencontrées. **Conclusion.**

2<sup>ème</sup> jour

### Mise en pratique des concepts de la première journée.

**Observations et conseils ergonomiques** en fonction des postes de travail.

Recueil des suggestions ou difficultés de chacun.

Etablissement des documents observations-prévention.

## Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.