

FORMATION DE RÉFÉRENTS « DOS et TMS »

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

PUBLIC : Environ 10 participants.
DUREE : 1,5 jour (10 h 30)

MODALITE, DELAI D'ACCES
et **TARIF :** Nous contacter

OBJECTIFS OPERATIONELS

- ◇ 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.

EVALUATION

- Validation des acquis , remise d'une attestation de suivi de stage.

FORMULE En intra et en Inter

PROGRAMME

Anatomie : découverte de la mécanique vertébrale. (1 h)

1^{er} jour

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

Les pathologies : discales, arthrosiques et neuromusculaires. (30 min)

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

Anatomie de la mécanique articulaires. (1 h)

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, (1 h)

Rôle du référent et conseils pédagogiques : (30 min)

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 : (1 h)

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

Prévention technique (sur les postes de travail) : (1 h)

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

Tour de table : réflexions communes concernant les problématiques rencontrées. **Conclusion. (30 min)**

2^{ème} demi-journée

Mise en pratique des concepts de la première journée. (1 h)

Observations et conseils ergonomiques en fonction des postes de travail. (1 h)

Recueil des suggestions ou difficultés de chacun. (1 h)

Etablissement des documents observations-prévention. (15 min)

Points forts

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