

PRÉVENIR LES ATTEINTES DU DOS ET DES TMS

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

PUBLIC : Environ 10 participants.
DUREE : 1 jour (7 h)

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

OBJECTIFS OPERATIONELS

- ◇ Connaître le fonctionnement de la mécanique articulaire et vertébrale
- ◇ Comprendre les pathologies induites par les gestes et postures inappropriés.
- ◇ Prévenir les atteintes du dos et des TMS au travail en adoptant les bonnes attitudes.
- ◇ Prendre conscience de l'importance de l'entretien physique.

INTERVENANT

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

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques/ diaporama en alternance avec des questions/réponses.
- Test de connaissances permettant de valider la compréhension de la séquence précédente.
- Bilan corporel et préconisations d'exercices physiques en fonction des résultats du bilan.
- Exercices pratiques sur les postes de travail.
- Remise d'un livret stagiaire.

EVALUATION

- Validation des compétences acquises via un questionnaire et remise d'une attestation de suivi de stage.

FORMULE En intra et en Inter

PROGRAMME

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

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

Les pathologies : discales, arthrosiques et neuromusculaires. (1 h)

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

Anatomie de la mécanique articulaire. (1 h) TMS : origines, localisations et recommandations.

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

Bilan corporel et exercices personnalisés. (30 min)

Les traitements, l'entretien physique et l'hygiène de vie.(30 min)

Réflexions communes concernant les problématiques rencontrées. (30 min)

Prévention du dos et des TMS au travail. (1 h)

- Station debout, abaissements, port de charges, station assise, bureau, ordinateur, etc.
- Conseils posturaux et gestes spécifiques adaptés aux postes de travail et métiers des participants.
- Test de connaissances 4

Mise en pratique et conseils en fonction des postes de travail. (1 h)

- Activités diverses
- Test de connaissances 5
- Conclusion du stage

Points forts

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