

PRÉVENIR LES ATTEINTES DU DOS ET DES TMS

PRÉREQUIS

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

PUBLIC

- Tout public
- 10 participants environ

DURÉE

1 jour (7 h)

OBJECTIFS :

- ◇ 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.
- Tour de table, échanges.
- 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.
- 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

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 articulaire.

TMS : origines, localisations et recommandations.

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

Bilan corporel et exercices personnalisés.

Les traitements, l'entretien physique et l'hygiène de vie.

Réflexions communes concernant les problématiques rencontrées.

Prévention du dos et des TMS au travail.

- 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.

- 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