



FORMATION EN PRÉSENTIEL

TROUBLES-MUSCULO-SQUELETTIQUES TMS

OBJECTIF

Prévenir efficacement le risque de TMS

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Acquérir quelques notions d'anatomie, de physiologie et de biomécanique
- Connaître les pathologies les plus fréquentes et leurs différentes localisations
- Connaître les différentes aides techniques
- Apprendre analyser et à aménager son espace de travail pour améliorer ses conditions de travail
- Apprendre à porter une charge, à gérer son effort, savoir tirer, pousser
- Connaître des exercices d'étirements et approche de la relaxation JACOBSON.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel du soin souhaitant améliorer ses conditions de travail et diminuer les risques de troubles musculo-squelettiques.

PRÉ-REQUIS

- aucun

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

PRO-000024

Contact

0760429093
i.dazet@formation-st-pierre.fr
www.formation-st-pierre.fr



Niveau

Autres formations
professionnelles continues



Modalité

Présentiel



Effectif par session

8 mini > 12 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)



PROGRAMME

Les Troubles Musculo-Squelettiques : Kes za ko ?

- ⇒ Définition
- ⇒ statistiques
- ⇒ Les enjeux
- ⇒ La réglementation.

Facteurs biomécaniques :

- ⇒ Fonctionnement du système musculo-articulaire
- ⇒ Fonctionnement du rachis
- ⇒ Approche des pathologies les plus fréquentes.

Facteurs humains :

- ⇒ Apprendre à mieux se connaître
- ⇒ Apprendre à connaître l'autre.

Facteurs organisationnels :

- ⇒ Le cadre de vie
- ⇒ L'anticipation de la manutention.

Bonnes pratiques à adopter :

- ⇒ Les trois règles fondamentales
- ⇒ Apprendre à « pousser et tirer »
- ⇒ Approche d'exercices pour renforcer son dos
- ⇒ Les gestes de la vie quotidienne.

Exercices pratiques :

- ⇒ Les manutentions manuelles (porter une charge lourde et encombrante)
- ⇒ Approche des aides techniques dans le secteur sanitaire et social
- ⇒ Transfert avec les capacités physiques résiduelles du patient

Facteurs psychosociaux :

- ⇒ Analyse de la charge et du temps de travail
- ⇒ Réactions Tonico-Emotionnelles
- ⇒ Approche de la relaxation type JACOBSON (gérer les tensions dans son corps).

LES PLUS

Nous vous proposons des solutions de prévention sur chaque poste de travail au sein de votre entreprise.

INTERVENANT(S)

Psychomotricienne Diplômée d'Etat,
formatrice de formateur en manutention et
formateur PRAP 2S habilité INRS.

ÉVALUATION

Évaluations des connaissances en début et
fin de programme

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de formation