



# PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES TMS

F022 V6 08/10/2021

Une des premières causes de maladie professionnelle en France - les TMS un véritable enjeu : identifier les facteurs de risques, engager une démarche de prévention efficace



**TOUT PROFESSIONNEL**

En institution et à domicile



**14H**

Soit 2 jours



**MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE - OSTÉOPATHE - ERGONOME**

Assure la formation



**1 100 € / JOUR**

Soit 2200€ la session



**RÉFÉRENT HANDICAP**

Véronique Racine



## ▶ OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Connaître les bases physiologiques pour appréhender les notions de postures
- Repérer et analyser les gestes incorrects et postures potentiellement pathogènes
- Acquérir des gestes, méthodes et attitudes pour appréhender les situations de travail à risques
- Utiliser des outils adaptés permettant de s'auto-évaluer facilement dans l'exercice professionnel quotidien

## ▶ CONTENU :

- L'appareil locomoteur : fonctionnement, possibilités et limites
- Comprendre le corps en mouvement : postures et gestion des contraintes musculaires et mécaniques
- Principaux généraux d'ergonomie
- Capital santé, hygiène de vie et écologie corporelle
- Principes de techniques préventives d'étirement et de relaxation
- Réflexion sur la mise en place et l'utilisation des aides techniques
- Gestion et aménagement de l'environnement de travail
- Travail sur des outils d'analyse individuelle de son activité

## ▶ MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES PARTICIPATIFS :

- Chaque apprenant exprime ses attentes, ses expériences et ses questionnements dans le cadre des pratiques professionnelles et des habitudes de vie
- Apports théoriques
- Exercices d'application pratique : soulèvement de charge, mobilisation de personnes, gestions des gestes répétitifs et positions et activités au quotidien
- Partage d'expériences et réflexions

## ▶ MODALITÉS :

- DÉROULEMENT : en présentiel ou mixte
- ÉVALUATION : de vos attentes en amont + des connaissances et des compétences pré test/post test
- FIN DE FORMATION : nous vous remettons un certificat de réalisation et une attestation d'acquisition des connaissances/compétences

Le programme détaillé vous sera communiqué après validation de votre inscription, conformément aux critères de l'indicateur 1 du référentiel Qualiopi.

 **ACTIONS ATOUT FORMATIONS**  
Les métiers évoluent. Vous aussi.



Actions Atout Formations



05 65 59 07 64



actionsatoutformations.fc@gmail.com



Bd Emile Lauret - 12100 Millau



actionsformations.fr