

## PUBLIC

Les salariés ayant suivis la formation Gest'Ostéo Bureau

## DURÉE

1 jour soit 7h

## INTERVENANT

Un ostéopathe formateur

## PRÉREQUIS

Avoir suivis la formation Gest'Ostéo Bureau

## OBJECTIFS

- Réactiver les outils d'auto-prévention
- Revoir les notions de prévention
- Continuer d'utiliser l'attitude de vigilance en situation de travail
- Savoir analyser et améliorer la situation de travail

## PROGRAMME DE FORMATION



### Connaissance des TMS :

- Notion de bases en prévention et ergonomie
- Les nouvelles notions de prévention
- Physiopathologie des TMS du membre supérieur, cervicalgie, lombalgie.
- La position assise / debout

### Les outils de prévention TMS

- ♦ **LA LORDOSE LOMBAIRE CONTROLÉE (LLC) :**
  - Revoir les connaissances de base en anatomie et physiologie de la région lombaire et pelvienne
  - Mise en application lors d'un atelier pratique de port de charge
- ♦ **LES PAUSES ACTIVES :**
  - Mettre en pratique les exercices qui permettent de prévenir et de soulager l'accumulation de tension des muscles hypersollicités.
- ♦ **GESTION DU STRESS :**
  - Réactiver les outils de prévention du stress

### La situation de travail :

- Étude de cas spécifiques aux métiers concernés
- Mise en pratique sur le poste de travail
- Échanger autour des expériences personnelles