

PUBLIC

Toute personnes désirant intégrer une démarche de prévention

DURÉE

3 jours soit 21h

INTERVENANT

2 ostéopathes formateurs

OBJECTIFS

- Connaître les Trouble Musculo-Squelettiques (TMS).
- Acquérir les connaissances de base en anatomie, physiologie pour agir en prévention des risques santé liés aux situations de travail.
- Connaître et savoir utiliser des outils prévention TMS.
- Apprendre à intégrer la notion d'attitude de vigilance en situation de travail.
- Apprendre et réaliser des exercices d'auto-prévention.

PROGRAMME DE FORMATION

FORMATION
SANTÉ
PREVENTION

Connaissance des TMS :

- Présentation du contexte socio-économique des TMS.
- Définir les TMS : origines pluri-factorielles...
- Physiopathologie des TMS du membre supérieur, cervicalgie, lombalgie.

Les outils de prévention TMS

- ♦ **L'ÉCHAUFFEMENT :**
 - Pratiquer l'échauffement comme un outil de prévention TMS.
- ♦ **LA LORDOSE LOMBAIRE CONTROLÉE (LLC) :**
 - Définition, connaissance de base en anatomie et physiologie de la région lombaire et pelvienne.
 - Atelier pratique sur le ressenti corporel de la LLC. Mise en application lors d'un atelier pratique de port de charge (filmé et analysé en groupe).
- ♦ **LES PAUSES ACTIVES :**
 - Comment intégrer la pause active à chaque situation de travail.
 - Connaître les exercices qui permettent de prévenir et de soulager l'accumulation de fatigue: Mise en pratique.
- ♦ **L'ASSOULISSEMENT**
Connaître et utiliser des exercices pour limiter les problèmes de dos.