

PUBLIC

Les salariés ayant suivis la formation Gest'Ostéo

DURÉE

1 jour soit 7h

INTERVENANT

2 ostéopathes formateurs

PRÉREQUIS

Avoir suivis la formation Gest'Ostéo

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
- Les nouvelles notions de prévention
- 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) :

- 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 :

- Utiliser la pause active comme outil de prévention
- Comprendre la pause active

La situation de travail :

- Étude de cas spécifiques aux métiers concernés
- Analyse vidéo des situations de travail filmées lors de la visite sur poste
- Mise en pratique sur le poste de travail
- Échanger autour des expériences personnelles