

PUBLIC

Les Salariés du secteur sanitaire et social

DURÉE

3 jours soit 21h

INTERVENANT

2 ostéopathes formateurs

OBJECTIFS

- Connaître les outils d'auto-prévention
- Apprendre notions de prévention
- Mise à jour des notions de prévention
- Utiliser l'attitude de vigilance en situation de travail
- Savoir analyser et améliorer la situation de travail
- Connaître l'utilisation des aides techniques.

PROGRAMME DE FORMATIONFORMATION
SANTE
PREVENTION**Connaissance des TMS :**

- Notion de bases en prévention
- Physiopathologie des TMS du membre supérieur, cervicalgie, lombalgie.

Les outils de prévention TMS**♦ LA LORDOSE LOMBAIRE CONTROLEE (LLC) :**

- Comprendre les mécanismes de protection du dos
- Atelier de ressenti corporel
- Mise en application lors d'un atelier pratique de Manutention de personnes
- Mise en application lors d'un atelier d'aides techniques.

♦ LES PAUSES ACTIVES :

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

La situation de travail :

- Étude de cas spécifique 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