

SENSIBILISATION À LA PRÉVENTION DES T.M.S

ATELIER INTRA

DUREE

1 jour(7 heures)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 à 12 personnes maximum

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à l'atelier

INTERVENANT

Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP) certifié par l'Institut Nationale de Recherche et de Sécurité (INRS)

OBJECTIFS

Sensibiliser le salarié à la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

Connaitre des outils d'hygiène de vie et des techniques de préparation physique de prévention .

Savoir se préparer physiquement à l'exécution d'une tâche ou à une posture contraignante et activer un soulagements musculaire et articulaire, à l'issue, pour lutter contre les TMS, en situation de travail, dans le respect des règles de sécurité.

Appliquer au quotidien les connaissances acquises en autonomie et devenir acteur de sa propre prévention sur son poste de travail

PROGRAMME

NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE

LE DOS ET SON FONCTIONNEMENT

le dos, son anatomie, son rôle, les effets d'une bonne posture.
adapter ses postures à sa manutention.

COMPRENDRE ET PREVENIR LES TMS

définir les tms (troubles musculo-squelettiques).
aborder les facteurs de risque.

Localiser les causes des douleurs physiques.
intégrer des conseils d'hygiène de vie:
hydratation;
hygiène dentaire;
sommeil, sieste, pause.

INTÉGRER LA DÉMARCHE DE PREVENTION

expérimenter des exercices de prévention :
exercices pour la nuque, les épaules, les coudes et les avant bras, les poignets et les
doigts, le dos;
prévenir le syndrome du canal carpien;
soulager lumbago et sciatique.
Appliquer les techniques d'échauffements et d'étirements musculaires.

DES FICHES DE SYNTHÈSE SERONT DÉLIVRÉES AUX PARTICIPANTS À L'ISSUE DE L'ATELIER