

## PREVENTION DES TMS

### **PUBLICS / PREREQUIS**

Tout salarié, quel que soit son environnement et sa fonction.

### **OBJECTIFS**

- Maîtriser quelques exercices simples et efficaces pour rétablir l'équilibre postural et mieux s'adapter aux situations professionnelles
- Ressentir son corps pour adapter et/ou s'adapter à son poste de travail

### **PÉDAGOGIE**

Supports écrits, oral  
Application

### **VALIDATION**

Après validation d'un test,  
attestation de formation

### **DUREE**

1 journée, soit 7 heures de formation

### **PROGRAMME THEORIQUE**

#### ■ Définir les troubles musculo squelettiques

- Anatomie descriptive du corps humain
- Les pathologies les plus courantes
- Evolution des TMS

#### ■ Dépister les TMS

- Identifier les facteurs de risque pour l'apparition de ces pathologies
- Comprendre l'impact des facteurs posturaux dans l'apparition des TMS
- Les signes précurseurs de l'apparition de ces pathologies

#### ■ Prévenir les TMS

- Etude des postures individuelles sur les postes de travail
- Identification des troubles associés
- Recherche des postures adaptées
- Exercice de modélisation et de récupération

#### ■ Mettre en place un plan d'action de prévention

- Mobiliser les acteurs de la prévention
- Evaluer les risques et agir sur les origines du risque
- Intégrer la prévention des TMS dans le projet d'entreprise