

LUTTER CONTRE LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Objectifs de la formation

87% des maladies professionnelles sont liées aux troubles musculo-squelettiques. Les Troubles Musculo Squelettiques sont en augmentation constante depuis 10 ans et représentent les trois-quarts des maladies professionnelles reconnues. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous.

Les objectifs de cette formation sont donc de :

- Adopter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adopter les bons gestes en termes de manutention
- Savoir s'échauffer avant la prise de poste, s'étirer et soulager les tensions
- Adopter de bonnes habitudes pour une meilleure hygiène de vie

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux liés aux TMS
- Comprendre les bases du corps humain et d'émergence des TMS
- Être capable de prévenir le risque de TMS liés aux facteurs matériels

Public

Toute personne exposée aux TMS et souhaitant mettre en place une démarche pour les prévenir : acteurs de la santé et sécurité au travail, de prévention et de direction.

Pré-requis

Aucun

Durée de la formation

1 jour (soit 7 heures)

Lieu de la formation

Dans vos locaux.

Les salles de formations devront être accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Tarif

Sur devis

Méthode pédagogique

Théorie : Exposé et échanges interactifs

Pratique sous forme d'exercice d'échauffement / étirement

Exercices réalistes en cours de formation

Moyens pédagogiques

Vidéos

Support de cours formation sensibilisation aux TMS

Des entreprises agissent (Exemples de solutions de prévention)

Intervenant(e)(s)

Formation dispensée par notre formatrice Madame Gwénaëlle TALBOURET LEOPOLD – IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels) Bretagne membre du réseau PACT-S – ex Responsable QSE en entreprise – consultante QHSE.

Programme détaillé de la formation

1. Statistiques
2. Réglementation
3. Effets sur la santé
4. Facteurs de risque
5. Prévention (mobiliser – investiguer – maîtriser – évaluer)
6. Outil TMS Pros

Modalités d'évaluation

Auto-évaluation préalable en amont de la formation

Évaluation des acquis en fin de formation

QCM