



Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques



ORGANISATION DE LA FORMATION

Prérequis

- Aucun

Durée

- 7 heures

Effectif

- 2 à 10 stagiaires

Maintien des connaissances

- 3 h 30 tout les 2 ans conseillées

Intervenant(s)

- Formateur expérimenté et qualifié dans le domaine de la prévention des risques et du médical.

Méthodes pédagogiques

- Exposés interactifs, étude de cas, exercices d'auto-positionnement, mise en situation pratique.

Attribution finale

- Attestation individuelle de formation

Organisme de délivrance

- Alliance Formation

Type d'évaluation

- Sommative



RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail articles R 4542-16, R 4541-8, R 4541-5 et -6 du code du Travail



OBJECTIFS

- Comprendre les TMS, leurs conséquences pour les salariés et l'entreprise. Identifier les facteurs de risque des TMS pour les prévenir et les gérer. Mettre en œuvre une démarche préventive des TMS. Détecter les signes de la survenue de TMS pour anticiper les actions à mettre en place. Suivre et accompagner les salariés affectés par les TMS



PUBLIC

- Tout le personnel ayant à effectuer de la manipulation, du transport de charges ou à exécuter des gestes répétitifs.



PROGRAMME DE FORMATION PARTIE THÉORIQUE

La réglementation

- Le code du travail

Anatomie, physiologie et pathologie

- Fonctionnement du squelette, ses capacités et limites
- Les articulations et le fonctionnement des muscles
- Faire le lien avec les réactions du système nerveux

Comment se manifeste un TMS sur le corps humain

- Phénomènes d'apparition des TMS sur le corps
- Savoir localiser une douleur et identifier son origine
- Focus sur la lombalgie : les causes de la douleur lombaire

Plan d'accompagnement sur les TMS au travail

- Maîtriser les principes fondamentaux de sécurité physique et d'économie d'effort
- Faire le point sur son activité réelle de travail pour agir sur son activité physique, cognitive et psycho-sociale
- Faire le point sur son exposition et sa réceptivité aux TMS

