

LES TMS, LA SANTÉ ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

AUCUN NIVEAU DE CONNAISSANCE PRÉALABLE N'EST REQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION



Durée : 1 jour - 7 heures
Tarif : 1 100€
 10 participants maximum

Méthodes pédagogiques : alternance d'apports théoriques et pratiques, mise en pratique d'exercices d'étirements, quizz...

Profil stagiaire : personnel intervenant à domicile ou en établissement

Depuis plusieurs années, le nombre des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) a connu une augmentation spectaculaire. Aujourd'hui ces affections représentent près de 80% des maladies professionnelles reconnues. Les Troubles Musculo-squelettiques (TMS) se manifestent progressivement et peuvent entraîner la perte de fonction d'un système musculo-squelettique. Ils se manifestent par des douleurs et des gênes dans les mouvements qui, sans mesure de prévention, peuvent engendrer à terme une incapacité au travail et dans la vie quotidienne. Il est important de sensibiliser tout salarié à la pratique régulière d'une activité physique. En effet, il est avéré un bénéfice pour la santé quels que soient l'âge et le sexe.

OBJECTIFS : comprendre les TMS, leurs conséquences pour les salariés ; identifier les facteurs de risque des TMS pour les prévenir et les gérer ; sensibiliser les salariés aux bienfaits de l'activité physique pour la santé ; transmettre des outils pratiques et pédagogiques adaptés

Au-delà de lutter contre l'absentéisme, la prévention des TMS améliore plus globalement la qualité de vie au travail. C'est la première cause d'arrêt maladie en France et il est impossible de faire l'impasse sur la prise en charge et la prévention des TMS.

PROGRAMME

Prévention TMS

- Définition des TMS, les principales pathologies, leur évolution
- Connaître les facteurs de risques (gestes répétitifs, postures...)
- Principes d'ergonomie de la manutention des personnes
- Conseils ergonomiques pour le port de charges
- Connaissances des limites de compétences des services d'aide à la personne
- Communication : les échanger entre l'intervenant à domicile, l'utilisateur et le personnel encadrant

Santé et activité physique

Intérêt des activités physiques et sportives pour les salariés :

- Sensibilisation des bienfaits de la pratique sportive sur la santé,
- Prévenir les problèmes de santé liés à la sédentarisation,
- L'Activité physique comme vecteur du bien-être au travail

Adapter l'activité physique à l'environnement :

- Exercices à pratiquer pour l'amélioration de la posture et en prévention de la douleur.

Évaluation de début et de fin de formation