

# FORMATION DE RÉFÉRENTS « DOS et TMS »

**PREREQUIS :** Public exposé à des risques TMS dans le cadre de son activité professionnelle

**PUBLIC :** Environ 10 participants.  
**DUREE :** 1,5 jour (10 h 30)

**MODALITE, DELAI D'ACCES**  
et **TARIF :** Nous contacter

## OBJECTIFS OPERATIONELS

- ◇ Devenir acteur de la prévention dans l'entreprise afin de prévenir les risques TMS.
- ◇ Être capable d'observer, d'analyser les situations et postes de travail et de proposer des solutions adaptées.
- ◇ Recueillir et synthétiser les difficultés et suggestion des salariés.
- ◇ Consigner et transmettre les informations

## INTERVENANT

*Professionnel de la santé ou du sport (ostéopathe, kinésithérapeute, ...)*

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques/ diaporama en alternance avec des questions/réponses.
- Tour de table, échanges.
- Test de connaissances permettant de valider la compréhension de la séquence précédente.
- Exercices pratiques sur les postes de travail.
- Remise d'un livret stagiaire.

## EVALUATION

- Validation des acquis , remise d'une attestation de suivi de stage.

**FORMULE** En intra et en Inter

## PROGRAMME

**Anatomie : découverte de la mécanique vertébrale. (1 h)**

1<sup>er</sup> jour

- Os, nerfs, vertèbres et disques.
- Test de connaissance 1

**Les pathologies : discales, arthrosiques et neuromusculaires. (30 min)**

- Lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, myalgie, hernie, sciatique, cruralgie et névralgie cervico-brachiale.
- Test de connaissance 2

**Anatomie de la mécanique articulaires. (1 h)**

**TMS : origines, localisations et recommandations.**

- Tendinite, atteinte musculaire, canal carpien et névralgie.
- Test de connaissance 3

**Importance de l'hygiène de vie et de l'activité physique, (1 h)**

**Rôle du référent et conseils pédagogiques : (30 min)**

Observations et conseils ergonomiques  
Modalité et forme d'intervention  
Suivi des problèmes récurrents  
Prise en compte des difficultés et suggestions de chacun  
Réalisation des documents (observations-prévention)

**Prévention concernant les gestes et postures des salariés, théorie et pratique sur les postes de travail : (1 h)**

Abaissements, port de charges, rotations, manœuvres spécifiques etc.

**Prévention technique (sur les postes de travail) : (1 h)**

Etude et spécificité des postes de travail.  
Utilisation du matériel.

**Tour de table :** réflexions communes concernant les problématiques rencontrées. **Conclusion. (30 min)**

2<sup>ème</sup> demi-journée

**Mise en pratique des concepts de la première journée. (1 h)**

**Observations et conseils ergonomiques** en fonction des postes de travail. (1 h)

**Recueil des suggestions ou difficultés de chacun. (1 h)**

**Etablissement des documents observations-prévention. (15 min)**

## Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.

Edition 2024