



# TMS

**TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES  
GESTES ET POSTURES**  
Prévention des lombalgies  
et problèmes de dos

Nouveauté



## OBJECTIF

- Diminuer les risques de lombalgies liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions de travail
- Sensibiliser ses collaborateurs aux risques inhérents à l'apparition des TMS

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation de prévention aux lombalgies s'adresse à tout salarié sujet à des TMS

## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire.



### Durée d'accès à la formation ?

15 jours sous réserve d'un groupe constitué d'au moins 6 personnes

## PROGRAMME

### Connaître les lombalgies et leurs conséquences sur l'organisme

- Retour sur les notions en **anatomie du dos**
- Mise au point sur la pathologie des lombalgies
- Définition des risques de TMS
- Mise au point sur la notion de temps de travail
  - ✓ Appréhender les rythmes biologiques
  - ✓ Gérer les modalités d'organisation
- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques des **TMS**

### Identifier les facteurs de risques aux lombalgies

- Visualisation des données statistiques
- Repérer les principaux risques de pathologies du travail et leurs conséquences sur la santé
- Comprendre les risques/causes de lombalgies et les conséquences du travail sur écran

### Prévenir les lombalgies en adoptant bons gestes et postures

- Appréhender la conception des postes de travail
  - ✓ Caractéristiques du poste de travail
  - ✓ Aspects dimensionnels
  - ✓ Effectuer le réglage de l'écran informatique de manière à limiter les risques de TMS
- Réaliser un diagnostic ergonomique
- Traitement des lombalgies

- Évaluation participative

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques
- Exercices pratiques
- Étude de cas
- Support de **formation prévention des lombalgies**
- Auto évaluation préalable en amont de la formation

Évaluation des acquis en fin de formation

## VALIDATION

Délivrance d'une attestation de formation

## CADRE RÉGLEMENTAIRE

C. trav., art. L. 4121-1

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

1° des actions de prévention des risques professionnels ;

2° des actions d'information et de formation ;

3° la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

## ACCESSIBILITÉ

Pour les formations qui se déroulent dans vos locaux, vous devez vous assurer qu'ils sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Les locaux que nous mettons à votre disposition pour les formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite (contactez-nous pour organiser l'accueil du/des apprenant(s)).



1 à 10 participants



3h30



Sur devis

## CONTACT

 06.76.85.41.52

 [contact@fisaquitaine.fr](mailto:contact@fisaquitaine.fr)

 [fisaquitaine.fr](http://fisaquitaine.fr)