



# ATELIER TMS

## PRÉVENTION DES TMS

Les **troubles musculo-squelettiques** (TMS) se manifestent par une gêne voire une douleur qui invalide progressivement le salarié à la fois dans son travail mais aussi dans les mouvements du quotidien.

Ce sont des **pathologies multifactorielles** qui ont pour origine une association de mauvaises conditions de travail, gestes répétitifs ou de stress perçu par le salarié.

Les troubles musculo-squelettiques constituent **les maladies professionnelles reconnues les plus fréquentes** et les plus déclarés. Ils touchent des millions de travailleurs.

### CONTENU :

- Notions sur le fonctionnement du corps et l'apparition des TMS - Étude des postes de travail
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique pour prévenir des TMS
- Entraînement aux gestes corrects spécifiques au métier
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail



**Distribution de flyers sur la prévention des TMS**

(Autres supports sur demande).



**Mises en situation impliquant les participants. Pédagogie par l'action :**

le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats pour prévenir les TMS



**Supports images et vidéos.**

(en fonction de la durée)



**Durée : 20 min à 1h30 par atelier**

12 participants maximum conseillé