

Les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Public visé : Toute personne dont l'activité est susceptible d'entraîner des douleurs musculaires et articulaires.

Pré requis : aucun

Durée : une demie journée

Cadre de cette formation : Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont des blessures causées par des mouvements répétitifs. Les participants à cette session de formation apprendront à identifier les causes des TMS et à s'en protéger par des exercices corporels adaptés. Le poste de travail bien adapté à l'utilisateur élimine les causes des TMS.

A l'issue de cette formation vous saurez mettre en place des mesures pour minimiser les effets des TMS.

Objectifs de formation : Reconnaître les éléments favorisant l'apparition des TMS. Eviter l'apparition de certains types de TMS par la pratique d'exercices d'échauffement et d'étirement. Savoir évaluer le risque des TMS.

Méthode et supports pédagogiques : Présentation Power Point ; transparents ; travail en groupe ; travail individuel.

Chaque thème fait l'objet d'un exposé théorique suivi d'une application pratique.

Un fascicule récapitulatif est remis à chaque participant au terme de la formation

Formateur: Ancien chargé de sécurité, hygiène environnement et conditions de travail dans une grande entreprise régionale, Directeur de la société Concept Sécurité.

Plan sommaire de l'action de formation

Cette formation vous permettra de reconnaître les situations dans lesquelles les TMS peuvent apparaître

Vous utiliserez cette formation pour mettre à jour votre document unique sur les risques de TMS dans votre entreprise.

Vous trouverez des solutions permettant de minimiser les facteurs générant des TMS

Vous formaliserez vos procédures évitant au maximum d'exposer vos salariés aux TMS

Utilisation de la méthode RULA sur PC