



ATELIER Prévention des TMS par l'activité physique
Adaptation des gestes et des postures
Durée 1h30 à 2h

DESCRIPTIF

La prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) en entreprise est conçue pour sensibiliser les employés et les managers aux risques, aux bonnes pratiques et aux stratégies de prévention. Le but est de pouvoir cibler les besoins individuels selon le poste de travail et d'adapter les postures.

Les TMS représentent 90% des maladies professionnelles et 30% des arrêts de maladie.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS/COMPÉTENCES VISÉES

Comprendre les causes et les facteurs de risque des TMS.

Découvrir les bienfaits de l'activité physique adaptée comme outil de prévention.

Adopter des gestes et postures ergonomiques au quotidien.

Renforcer la condition physique pour prévenir les douleurs liées aux activités professionnelles.

Intégrer des pratiques physiques simples et accessibles dans la routine de travail.

AVANTAGES POUR LES COLLABORATEURS

Moins de tensions et de douleurs musculaires liées au travail.

Un environnement plus confortable, réduisant le stress physique.

Une meilleure gestion des postures et des pauses diminue la fatigue.

Éviter les douleurs chroniques et les arrêts de travail.

Les salariés prennent en charge leur propre bien-être au travail.

Favorise une atmosphère de collaboration et de soutien.

AVANTAGES POUR L'ENTREPRISE

Diminution de l'absentéisme

Amélioration de la productivité

Développement de la marque

employeur Renforcement de l'esprit

d'équipe

CONTENU DE L'ATELIER

1. Introduction aux TMS

- Définition : Troubles musculosquelettiques (TMS) affectant les muscles, tendons et articulations.
- Causes : Mauvaises postures, gestes répétitifs, mauvaises conditions de travail.
- Impact : Douleurs, baisse de productivité, arrêts de travail.

2. Identifier les signes des TMS

- Symptômes : Douleurs dans le dos, les poignets, les épaules, fatigue musculaire.
- Signes précoces : Raideur, douleurs après le travail, sensations d'engourdissement.

3. Prévention des TMS

- Ergonomie : Ajuster la chaise, le bureau, l'écran et la souris pour une bonne posture.
- Postures : Adopter une position droite, éviter les mouvements répétitifs sans pauses.
- Gestes à éviter : Lever des charges de manière incorrecte, rester dans la même position trop longtemps.

4. Exercices pratiques

- Étirements et renforcements simples : Pour le dos, les poignets, bras et jambe

INFORMATIONS PRATIQUES

Espace nécessaire : 2m² par participant (prévoir 1 chaise/personne)

Durée de l'atelier : 1h30 à 2h

En groupe de 12 personnes maximum

L'INTERVENANT

Praticiens professionnels expérimentés, formés et assurés professionnellement spécifiquement pour la prévention des TMS.