Kiné Santé Prévention

Formation à la prévention des TMS

PREVENTION DES TMS SANTE AU TRAVAIL

Industrie Bâtiment Commerce

PUBLIC CONCERNE

Groupes de 8 à 10 salariés ayants des contraintes posturo gestuelles importantes.

MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs

SUPPORTS UTILISÉS

- Livret PDF avec exercices
- Présentation Power Point
- Vidéos et photos de l'audit

INTERVENANT

- Maurice BARRAGUE
  Masseur-Kinésithérapeute

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Permettre aux participants de mieux comprendre le fonctionnement de leur appareil musculo-squelettique.
- Comprendre le rôle des échauffements, étirements, exercices de récupérations.
- Pratiquer ces exercices et les intégrer dans leur pratique professionnelle et leurs activités physiques en dehors de l'entreprise.
- Anticiper et prévenir l'apparition et/ou la récidive des problèmes musculo-squelettiques liés aux gestes et postures.
- Participer à la démarche d'amélioration des conditions de travail, dans les unités concernées

CONTENU DE LA FORMATION

- **La Théorie**

- Description et fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Notions sur les lombalgies, les TMS, et le système de contrôle postural
- Réglementation et consignes de sécurité concernant les manutentions, gestes et postures professionnels
- Notions d'ergonomie posturo gestuelle.
- Alimentation et posture
- Stress et posture

- **La Pratique**

- Tests de capacités physiques et de savoir-faire posturogestuels
- Éducation gestuelle spécifique à la sécurité et au confort des gestes et postures
- Gymnastique d'entretien (exercices d'échauffement, de détente et de récupération)
- Atelier manutention des charges
- Atelier gestes et postures professionnels

Formation d'une journée qui peut s'adapter à votre demande

QUELQUES REFERENCES

NOS INTERVENANTS

Maurice Barragué
Masseur-Kinésithérapeute
Ostéopathe
Formateur PRAP 2S et IBC
Formateur GRETA des Landes
Rugbyman professionnel
de 1994 à 2007
Directeur de KSP

Stéphane Olivier
Masseur-Kinésithérapeute
Formateur GRETA des Landes
D.U Rééducation des vertiges
et de l'équilibre

Sylvie Garcia
Coach RNCP
Certifiée en PNL
et Process Communication

Jean-Paul Bernatets
Masseur-Kinésithérapeute
Ostéopathe
Formateur PRAP 2S et IBC
Formateur GRETA des Landes
D.U Posturologie Clinique