

# FORMATION A LA PREVENTION DES TMS ET DES ATTEINTES DU DOS

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Etre capable de :

- Définir les notions de troubles musculo-squelettiques
- Eduquer aux principes et gestes la prévention des TMS et du mal de dos
- Repérer ce qui peut relever des maladies professionnelles dans son activité
- Mettre ne place et faire évoluer un programme de prévention des risques TMS



### DUREE

12 heures, en 3 demi-journées de 4 heures

### ASPECT REGLEMENTAIRE

Le Code du Travail Livre III

### PERSONNES CONCERNEES

Les salariés désignés, les délégués à la sécurité, les coordinateurs de sécurité et de santé, tous les responsables des personnes souffrant potentiellement des TMS ou du mal de dos

### EFFECTIF

De 4 à 8 personnes

### METHODE

Moyens multimédia, support de cours individualisé à l'établissement prenant en compte vos spécificités, échange d'expérience.

Formation interactive permettant à tous les participants d'exprimer leur expérience.

Formation opérationnelle centrée sur les méthodes et les outils pour prévenir et corriger.

Définition des plans d'action pour une mise en œuvre immédiate.

### SANCTION

Délivrance d'une attestation de compétence à la prévention des TMS : troubles musculo-squelettiques

### PRE-REQUIS

Aucun

### PROGRAMME

#### Module 1 :

- Les impacts physiques du travail répétitif
- Les spécificités liées au travail sur écran
- Les facteurs organisationnels et managériaux

#### Module 2 :

- Les gestes et postures fondamentaux pour éviter les TMS et le mal de dos
- Repérer les parties du corps concernées : colonne vertébrale, articulations, doigts, etc.
- Identifier les pathologies : tendinites, douleurs diffuses, douleurs, installées
- Identifier les facteurs de risques : position assise, mauvaise posture, port de charge, mouvements répétitifs, etc.

#### Module 3 :

- Les principales causes de maladies professionnelles dans l'entreprise
- Le définition officielle au titre du Code du Travail
- Les addictions et les moyens d'action sur le lieu de travail
- Intervenir en prévention, communication vis-à-vis des salariés, de la Direction
- Les possibilités d'action : modes opératoires et mesures d'urgence
- Sensibilisation des managers : signes d'alerte et moyens d'intervention

#### Module 4 :

- Définir la démarche adaptée de prévention : principes de base pour éviter les TMS
- Les obligations de l'employeur
- Dépister les populations à risque dans son environnement
- Impliquer tous les acteurs concernés : médecin du travail, salarié désigné, délégué de sécurité, managers, DRH, etc.
- Poser les jalons de suivi et de contrôle : indicateurs, outils, grilles de suivi
- Mettre en œuvre la prévention selon les facteurs économiques, sociaux et environnementaux