



TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

ATELIER DE SENSIBILISATION

Depuis 2003, les TMS ont augmenté de 60%. En 2015, les TMS ont représenté plus de 87% des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail ou une réparation financière en raison des séquelles (source : amélie.fr). Toutes les activités professionnelles peuvent entraîner des TMS d'où l'importance d'être conscient des bonnes pratiques permettant de prévenir leur apparition.

OBJECTIFS

- ✓ Reconnaître et soulager les TMS
- ✓ Éviter le développement des troubles
- ✓ Entreprendre une RQTH lorsque le TMS devient chronique

PROGRAMME

- ✓ Mieux comprendre et identifier les facteurs d'apparition des TMS
- ✓ Comprendre les mécanismes d'apparition de la douleur et l'installation de la douleur chronique
- ✓ Travailler sur les idées reçues
- ✓ Ressentir les tensions engendrées par notre posture ou geste durant l'activité professionnelle (posture prolongée, manipulation de charges, exposition à une contrainte prolongée)
- ✓ Pratiquer la récupération active pour prévenir l'apparition des TMS
- ✓ Que faire lorsque le TMS devient invalidant : comprendre pourquoi engager une RQTH

Personnalisation de la prestation pour certain secteur d'activité

Certains postes de travail induisent des **contraintes prolongées ou des postures favorisant l'apparition de certains troubles** (lombalgie, sciatalgies, cervicalgies, syndrome du canal carpien/ de la coiffe des rotateurs à l'épaule, épicondylite)

Durée de l'atelier : 1h

Groupe d'environ : 12 personnes

PUBLICS CONCERNÉS

Employés et salariés issus de tous secteurs d'activité

INTERVENANTS

- Kinésithérapeute
- Consultant handicap

LES PLUS

- ✓ Quiz interactif ou jeu participatif
- ✓ Intervention de professionnels de la santé
- ✓ Des exercices pratico-pratiques
- ✓ Encadré par un kinésithérapeute
- ✓ Dépliant avec mémo et exercices