



Prévenir les risques et des Troubles Musculosquelettiques dans les activités ordinaires de la vie quotidienne

1 jour (7H00)

Objectifs opérationnels de formation – Compétences visées

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liées aux gestes répétitifs dans les activités ordinaires
- Comprendre les enjeux de la prévention des risques relatifs aux sollicitations biomécaniques dans l'activité professionnelle
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail

Programme

- Les enjeux de la prévention et les conséquences des TMS
- Quelques définitions et notions élémentaires
- Identifier les risques liés à l'activité physique

Les affections liées à l'activité physique lors de l'activité professionnelle :

- Les lombalgies ;
- Les TMS (troubles musculosquelettiques)

Les interactions entre la situation de travail et l'organisme.

- Notions d'ergonomie ;
- Les amplitudes articulaires

Les actions et moyens de prévention adaptés dans les gestes ordinaires de la vie quotidienne.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques, échanges d'expérience, exercices pratiques et mises en situation

Évaluations

Évaluation individuelle à l'entrée de la formation, à chaud, évaluation de la satisfaction. Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.



Durée : 1 jour (7 heures)

Prérequis : travailler en EHPAD, en ESSMS ou à domicile

Public : professionnel·les travaillant en EHPAD, en ESSMS, ou à domicile. Un groupe de 5 à 12 personnes maximum.

Prix de la formation INTRA :

1 180 € la journée de 7 heures de formation (hors frais de déplacements et annexes)

Coût de la participation en INTER :

350 € la journée de 7 heures de formation (hors frais de déplacements et annexes)

Date et lieu à convenir