

# Prévention des TMS

## Contexte

---

Les conditions de vie au travail sont un enjeu pour les établissements de la Fonction Publique Hospitalière et les salariés. De ce fait, proposer des formations en lien avec la qualité de vie au travail, valorise la prise en compte par les employeurs des différentes difficultés, auxquelles peuvent être confrontés au quotidien les soignants ou non soignants exerçant auprès des patients et des résidents. De même, pour les salariés, le fait de se sentir bien dans leur environnement professionnel apparaît comme un facteur de motivation, et la dégradation des conditions de vie au travail, un motif d'insatisfaction. Par conséquent, cette formation propose des outils, afin d'améliorer ses conditions de travail, réduire les risques santé et sécurité pour soi et pour l'institution, la finalité étant de prévenir les troubles musculo-squelettiques.

## Objectifs

---

- Maîtriser quelques exercices simples et efficaces pour rétablir l'équilibre postural et mieux s'adapter aux situations professionnelles
- Retrouver un bien-être, une autonomie et favoriser une meilleure concentration et efficacité
- Rétablir un équilibre entre les tensions physique et psychologique

## Renseignements complémentaires

---

**Action de Formation Coordonnée disponible jusqu'en septembre 2023**

**Référence LA FORMULE :**

- 2019PAY060

**Pour les établissements adhérents à l'ANFH des PAYS DE LOIRE :**

Clôture des inscriptions :

- Le **16 Novembre 2020** pour les groupes du premier semestre 2021
- Le **16 Avril 2021** pour les groupes du second semestre 2021

Contacts :

- s.allainguillaume@anhf.fr
- a.lejay@anhf.fr

**Pour les établissements non adhérents à l'ANFH PAYS DE LA LOIRE :**

Merci de contacter la délégation régionale, dont vous dépendez.

## Programme

---

### **Connaître les éléments d'anatomie, de physiologie et de psycho-mobilité**

- Caractéristiques du travail musculaire à dominante statique et du travail musculaire à dominante dynamique
- Indication des différentes régions de la colonne vertébrale et situation des zones charnières
- Eléments biomécaniques : les efforts, le maintien des postures, les amplitudes extrêmes, la répétitivité des mouvements

### **Repérer les situations susceptibles de nuire à la santé ou d'entraîner des efforts inutiles et excessifs**

- Les facteurs de risque
- Les sollicitations biomécaniques
- Prévention : 9 principes généraux

### **Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail**

- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort / postures adaptées
- Exercices gainages / étirements / renforcements musculaires doux

### **Et si le mal de dos venait aussi de chez soi ?**

- Semelle  $\frac{3}{4}$  anatomique : problématique des conséquences des impacts du pied sur le sol
- Position au lit pour un sommeil récupérateur et sans tensions vertébrales ; quel oreiller choisir ?
- Assis en position de repos
- Assis en voiture
- Hygiène de vie et alimentation

#### **Public**

**Tout public**

#### **Exercice**

**2021**

#### **Code de formation**

**5.5**

#### **Nature**

**AFC**

#### **Organisé par**

**CEDRIC MASSOT**

#### **Durée**

**7 heures**

#### **Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**

