Prévention des **Troubles Musculo-Squelettiques**

SANTÉ AU TRAVAIL
AISMT13
prévenir les risques professionnels

Vous manipulez des charges, vous êtes derrière un comptoir, dans un véhicule, vous êtes debout toute la journée…
Quelle que soit votre activité de travail, la prévention des troubles musculo-squelettiques par échauffements et étirements s'adresse à vous !

Compris dans AISMT13 Votre adhésion

Echauffements et étirements

Exercices physiques au travail

En atelier inter-entreprises ou sensibilisation dans vos locaux

Association Interprofessionnelle de Santé et Médecine du Travail
37-39 Boulevard Vincent Delpuech-CS 4001-13286 Marseille Cedex 06 • 04 91 81 20 29 • sante-travail@aismt13.fr
SIRET : 306 667 114 00079 - NAF : 8621 Z - N° Intracom. FR 04 306 667 114
AISMT13.fr

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

DINFO 010—01/2020—Crédit photos : Fotolia

Prévention des **Troubles Musculo-Squelettiques**

Echauffements et étirements

Exercices physiques au travail

En atelier inter-entreprises ou sensibilisation dans vos locaux

PUBLIC CONCERNE

Tout salarié soumis à des efforts physiques, des gestes répétitifs, des postures contraignantes, des déplacements. Tout secteur d'activités.

OBJECTIFS

- Intégrer une prévention active des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire.
- Pratiquer les échauffements en prise de poste.
- Transmettre l'intérêt de la pause active par les étirements.
- Sensibiliser à l'hygiène de vie.

CONTENU

- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie.
- Travail musculaire dynamique, travail musculaire statique.
- Les TMS (troubles musculo-squelettiques) du dos et des membres supérieurs, les facteurs aggravants.
- Les échauffements et étirements : définition, principes, exercices pratiques.
- L'hygiène de vie : importance de la respiration, notions de vieillissement, hydratation, hygiène dentaire, relaxation.

PEDAGOGIE

Exposés interactifs, démonstrations, mises en situations.

MODALITES

Atelier/Sensibilisation dispensé(e) par un Intervenant en Prévention des Risques Professionnels de votre service de santé au travail.
Lieu : Dans nos centres médicaux ou dans vos locaux.
Participants : Groupe de 6 à 10 personnes.
Durée : 3h30 en atelier inter / Durée adaptable en entreprise selon le contexte.
Prestation comprise dans votre adhésion.

AISMT13

Contactez votre médecin du travail pour prévenir le risque de troubles musculo-squelettiques dans votre entreprise.