

# PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

ESE021

## Public

Toute personne amenée à manipuler des charges, des mouvements répétitifs ou travailler en position statique

## Pré-requis


Aucun

## Durée

1 jour – 07 heures

## Modalités

Présentiel

 Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

## Résultats attendus

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention des risques dans son entreprise ou son établissement

## Objectifs pédagogiques

- Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort, ainsi que par la mise en œuvre des principes généraux de prévention.

## Méthodes pédagogiques

- Recueil des atteintes pré-formation.
- Pédagogie ludique et applicable, expérimentations pratiques, correctrices et concrètes.
- 70 % Pratique et 30 % Théorie

## Type de validation

Certificat de réalisation  
Attestation de fin de formation

## Dates et lieux

Agen : 19/06 – 28/11  
Marmande : 15/05 – 20/10  
Villeneuve-sur-Lot : 07/04  
Périgueux : 23/06 – 20/11

## Intervenant

Formateurs qualifiés et expérimentés

## Tarifs

210 € HT – 252 € TTC

# PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

ESE021

## Programme

### § PARTIE THEORIQUE

- § Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- § Le squelette. Les ligaments. Les muscles. Le fonctionnement de la colonne vertébrale.
- § Le fonctionnement d'une articulation.
- § Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- § Les TMS des membres supérieurs.
- § Les atteintes au niveau du dos.
- § Les TMS des membres inférieurs.
- § Les facteurs de risques et de sollicitation
- § Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux).
- § Les sollicitations de l'appareil locomoteur.
- § La fatigue visuelle.
- § L'analyse des déterminants
- § Les différents éléments d'une situation de travail.
- § L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique.
- § Amélioration des conditions de travail et principes de prévention
- § Les principes généraux de prévention.
- § Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail.
- § La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail.
- § Les aides techniques à la manutention
- § Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- § Rappel de la portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- § La manutention manuelle des charges inertes.
- § Le Travail en position statique

### § PARTIE PRATIQUE

- § Retour d'expériences et partage d'informations
- § Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- § Echanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.
- § Analyse de situations de travail
- § Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- § Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.
- § Principes de sécurité et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs
- § Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer- déposer des charges inertes