

# **Formation TMS - Troubles Musculo Squelettiques**

**Tendinites, syndrome du canal carpien, épicondylite... Les troubles musculo-squelettiques constituent la première cause de maladie professionnelle reconnue en France et représentent donc un coût financier important pour les entreprises.**

Mieux connaître ce phénomène et savoir identifier les troubles spécifiques à chaque poste de travail permet aux entreprises de mettre en place des mesures de prévention.

## **Participants / Pré requis**

Tous publics / Aucun

## **Objectifs**

- Mieux connaître le phénomène des TMS
- Savoir reconnaître et identifier les TMS sur son poste de travail
- Découvrir les moyens et les outils nécessaires à la prévention des TMS à son poste de travail

## **Contenu Théorique et pratique**

- Prévention et Sécurité en entreprise
  - Accident du Travail et Maladie Professionnelle :
  - Eléments contraignants dans les situations de travail
- Première cause de maladies professionnelles en France
  - Définition des TMS
  - Notions d'anatomie et physiologie
  - Pathologies : les Maladies Professionnelles les plus fréquentes
  - Facteurs favorisant et aggravants
- Prévention des TMS
  - Techniques d'économie d'effort (gestes et postures)
  - Echauffements et étirements
  - Matériel adéquat
- Exemples d'analyse de poste

