



ÉCHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS EXERCICES PHYSIQUES AU TRAVAIL

Atelier inter-entreprises ou sensibilisation réalisée dans vos locaux

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Vous manipulez des charges, vous travaillez derrière un comptoir, dans un véhicule, ou restez debout toute la journée...

Quelle que soit votre activité professionnelle, la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques grâce aux échauffements et aux étirements vous concerne !

Public concerné

Tous les salariés exposés à des efforts physiques, des gestes répétitifs, des postures contraignantes ou à des déplacements, dans tous les secteurs d'activité.

Objectifs

- Intégrer une approche proactive de prévention des TMS.
- Connaître des exercices de soulagement pour les articulations et les muscles.
- Pratiquer des échauffements dès la prise de poste.
- Transmettre l'importance de la pause active par les étirements.
- Sensibiliser à l'hygiène de vie et à son impact sur la santé.

Contenu




- Bases d'anatomie, de physiologie et des pathologies liées aux TMS.
- Différences entre le travail musculaire dynamique et statique.
- Les TMS du dos et des membres supérieurs, ainsi que les facteurs aggravants.
- Échauffements et étirements : définitions, principes et exercices pratiques.
- Hygiène de vie : importance de la respiration, notions de vieillissement, hydratation, hygiène dentaire, relaxation.

Méthodes pédagogiques

Exposés interactifs, démonstrations et mises en situation pratiques.

Modalités de réalisation

Atelier/Sensibilisation animée par un Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) de l'AIMT13, votre Service de Prévention et de Santé au Travail.

-  **Lieu** | Dans nos centres médicaux ou dans vos locaux.
-  **Participants** | Groupe de 6 à 10 personnes.
-  **Durée** | 3h30. Temps à adapter en fonction du contexte et du nombre de salariés.

Contactez votre médecin du travail
pour prévenir le risque
de Troubles Musculo-Squelettiques
dans votre entreprise.

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels