

# PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES TMS PAR LES CONTENTIONS

## PROGRAMME

### Comprendre et définir les TMS concernées

- Les signes de gravité
- Les contractures musculaires
- Les tendinopathies
- Les douleurs lombaires et cervicales

### Les contentions thérapeutiques

- Adapter la contention aux risques
- Utiliser des contentions à usage unique
- Protéger et immobiliser
- Conseiller les patients

### Connaître le système musculaire et ostéo articulaire

- Intégrer la fonction musculaire
- Connaître le rôle des tendons concernés
- Acquérir une facilité de réalisation des montages
- Favoriser la récupération

### Prévenir et traiter les TMS par les contentions souples

- Concevoir des bandages adaptés aux TMS
- Connaître la typologie des bandes
- Diminuer et traiter les douleurs articulaires, musculaires et nerveuses
- Mettre en place des bandages adaptés :
  - les tendinopathies de l'épaule
  - les épicondylites
  - les contractures musculaires de la nuque
  - les pathologies rachidiennes (cervicalgies, dorsalgies, lombalgies)

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

01 décembre 2023

### ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE  
1 jour

1425 € ht  
repas inclus

RÉF. CONT

Plan d'action TMS

### OBJECTIF

Réaliser des contentions souples adaptées et conseiller les personnes atteintes de TMS

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Utiliser les différentes contentions et connaître les précautions d'utilisation
- Intégrer l'apport de nouveaux produits face aux TMS
- Protéger une région anatomique pour éviter des lésions
- Soulager les TMS par les contentions souples

### PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail



### INCLUS

Module e-learning  
«Prévention et traitement par les contentions»



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**ROMUALD ABADIE**

- Masseur-Kinésithérapeute et ostéopathe reconnu
- 15 ans d'expérience terrain sur la prévention des TMS
- Membre de l'équipe médicale de la fédération française de gymnastique
- Ex-athlète de haut niveau

«Je vous propose une formation basée sur l'apprentissage et la pratique des techniques de contention.

Mon objectif est de vous transmettre un savoir-faire pour vous permettre de réaliser des contentions préventives, thérapeutiques ou compressives afin de traiter les problématiques TMS que vous rencontrez dans votre environnement professionnel.»

Romuald ABADIE

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. L'évaluation de vos acquis se fait par l'intermédiaire du module e-learning associé à votre formation.



### VOTRE CONSULTANT

L'expertise et l'expérience de votre formateur associées à une approche pédagogique basée sur la pratique vont vous permettre de maîtriser les techniques de contention. Pour favoriser votre apprentissage, nos salles de formation disposent de tous les outils nécessaires à la pratique et à la compréhension des techniques de contention (tables d'examen, squelettes, figures anatomiques, bandes élastiques, tape, orthèses...).



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

#### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

# INFOS PRATIQUES



## HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.  
Les formations se terminent à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES

**3 rue Vandamme  
75014 PARIS-MONTPARNASSE**



**38 rue Arnold Dolmetsch  
72000 LE MANS**



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - [formation@c3s.fr](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)