PREMIERS SOINS, CONSEILS ET PRÉVENTION DES TMS - NIVEAU 1

Service de santé au travail : recommandations et prévention - Niveau 1

PROGRAMME

Reconnaître le type de lésion de l'appareil locomoteur
- Identifier la blessure et les signes de gravité
- Connaître les délais de récupération physique selon la lésion

Les premiers soins face aux atteintes ostéo-articulaires et musculo-tendineuses
- Maîtriser les bandages et immobilisations efficaces
- Utiliser le froid ou la chaleur
- Soulager lumbago et sciatique
- Stopper l'évolution des tendinites vers la chronicité
- Eviter les lésions d'adaptation et les complications
- Composer la trousse d'intervention : les produits nécessaires et leur utilisation

Soulager et prévenir les TMS
- Connaître des techniques de soulagement articulaire et musculaire
- Favoriser des exercices de réadaptation
- Pratiquer les étirements
- Utiliser des adjuvants thérapeutiques
- Transmettre des conseils d'hygiène de vie
- Prévenir l'usure physiologique

Intégrer une éducation gestuelle
- Découvrir l'école du dos et les bienfaits de l'activité physique
- Adapter le travail musculaire aux capacités individuelles
- Rompre le cercle vicieux de la douleur
- Avoir un rôle de "conseil" et de prévention efficace
- Appliquer et transmettre les recommandations

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

Plan d'action TMS

DATES
01 au 03 octobre 2024
02 au 04 décembre 2024
23 au 25 avril 2025
23 au 25 juin 2025
24 au 26 septembre 2025
01 au 03 décembre 2025

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		
3 jours	**2585 € ht** repas inclus	RÉF. **URG1**

OBJECTIF

Etre actif devant les atteintes ostéo-articulaires et musculo-tendineuses et proposer des actions de prévention par l'activité physique adaptée

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Adapter sa prise en charge selon la lésion
- Soulager et éviter les aggravations
- Prévenir l'usure physiologique
- Contrebalancer les postures imposées par l'activité professionnelle

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail

INCLUS
Modules e-learning
«Comprendre et identifier les TMS»
«Conseils et hygiène de vie dans la prévention des TMS»
«Prévention active des TMS du rachis»

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
VIRGINIE & ROMUALD ABADIE

- Masseurs-Kinésithérapeutes et ostéopathes reconnus
- 20 ans d'expérience terrain sur la prévention des TMS
- Membres de l'équipe médicale de la fédération française de gymnastique
- Ex-athlètes de haut niveau

« A travers cette formation, extrêmement complète, nous cherchons à vous apporter les outils et connaissances nécessaires pour que vous soyez capable d'adapter vos interventions en fonction des situations auxquelles vous êtes confrontés. Soulager les tensions, les tms, limiter les conséquences d'un traumatisme, connaître les exercices antalgiques, faire face aux lésions de l'appareil locomoteur...

Ce sont, entre autres, les points que nous allons étudier. Nous nous appuyons sur des études de cas concrètes et des mises en situation pratiques pour favoriser l'acquisition des techniques et des compétences. »

Virginie & Romuald ABADIE

Pré-requis : Être professionnel de santé

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.

VOS CONSULTANTS

L'expérience terrain et l'expertise de vos consultants vont vous permettre de repartir de la formation avec des outils concrets directement applicables dans votre environnement professionnel. Pour favoriser l'apprentissage, nos salles de formation disposent de tous les outils nécessaires à la pratique des différentes techniques (tables d'examen, squelettes, figures anatomiques, ballon de rééducation, tapis...).

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 :

https://stagiaire.c3s.fr

- 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

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

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

ACCESSIBILITÉ

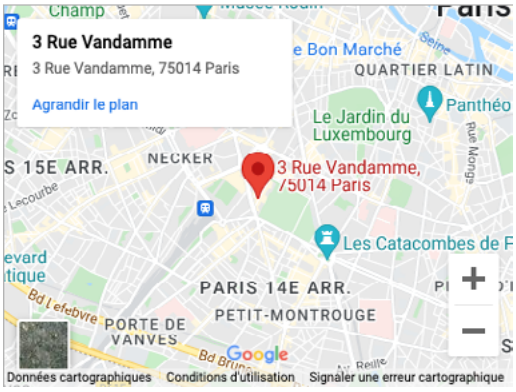
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

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



VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr