PREMIERS SOINS, CONSEILS ET PRÉVENTION DES TMS - NIVEAU 2

Service de santé au travail : Recommandations et prévention - Niveau 2

PROGRAMME

Perfectionner son approche préventive et thérapeutique
- Utiliser des adjuvants thérapeutiques
- Repérer les blocages par l'aspect tissulaire
- Comprendre les tensions musculaires liées à l'hyper sollicitation

Identifier et prévenir les TMS du membre supérieur, du dos et du membre inférieur
- Pratiquer des tests spécifiques pour évaluer et localiser les pathologies
- Utiliser des exercices de correction articulaire
- Réaliser des manœuvres de soulagement
- Libérer des raideurs articulaires
- Harmoniser le tonus musculaire

Développer des actions de prévention
- Prévenir les TMS par la prévention active
- Intégrer des exercices de réadaptation lors de la reprise professionnelle

Adapter son action de conseil
- Connaître les recommandations
- Diffuser les bonnes pratiques
- Etre le relai des messages de santé publique dans la prévention des pathologies ostéo-articulaires

Intégrer une approche médicale pluridisciplinaire
- Comprendre un bilan de posturologie
- Connaître les différents types de contention
- Particularités des différents examens complémentaires
- Orienter vers un autre professionnel de santé

Compléter les écrits professionnels
- Utiliser des fiches de bilan
- Mettre en place des fiches de suivi des TMS
- S'appuyer sur des tableaux de synthèse

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES
20 au 22 novembre 2024

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		RÉF.
3 jours	**2585 € ht** repas inclus	**URG2**

Plan d'action TMS

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

- Intégrer une approche préventive et thérapeutique fonctionnelle
- Prévenir et soulager les TMS du membre supérieur, du dos et du membre inférieur
- Mettre en place des actions de prévention au sein de l'entreprise

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail

INCLUS

Modules e-learning
«Prévention active des TMS des membres supérieurs»
«Prévention active des TMS des membres inférieurs»

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, entres 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 et avoir suivi le niveau 1

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. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.

VOTRE FORMATION

Au delà, de l'acquisition de nouvelles compétences, un temps d'échange avec vos consultants vous permettra de débriefer les situations que vous avez rencontrées dans votre environnement professionnel. Vous pourrez échanger sur les connaissances et compétences que vous avez été amenées à mettre en oeuvre pour répondre à ces situations.

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

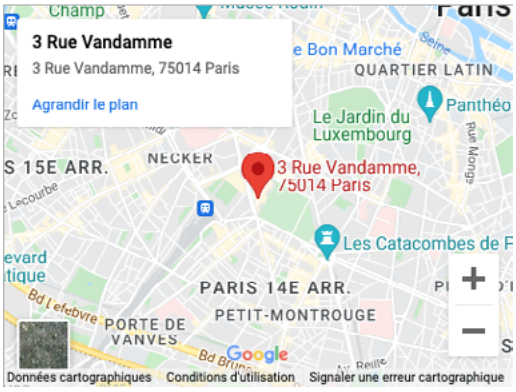
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

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