

## OBJECTIFS de la formation

Health Care Formation est un organisme, créé selon nos valeurs (Individualisation, Ecoute, Respect, Acocompagnement, Transmission, Expérience) et fédérant une équipe de soignants qui ont tous une expérience de formateur et animés par la meme volonté de transmission de leurs expériences et de leurs compétences. Nos formations peuvent etre destinées soit à des professionnels de santé, soit à des salariés ou des demandeurs d'emploi mais également à des personnes voulant évoluer vers les métiers du sanitaire et social.



Comprendre ce que sont  
les TMS et leurs causes.



Transmettre les bonnes  
pratiques à mettre en  
oeuvre en les adaptant  
au poste de travail.



Adopter une bonne hygiène  
de vie au quotidien pour  
éviter la survenue des TMS.

A la suite de cette formation, une attestation individuelle de formation à la prévention des troubles musculo-squelettiques vous sera remise.

# HEALTH CARE FORMATION



### CONTACT

Mail : [contact.hcformation@gmail.com](mailto:contact.hcformation@gmail.com)  
Téléphone : 07-85-69-59-87  
Directrice pédagogique : PALMADE Celine



### SITE INTERNET

[healthcare-formation.fr](http://healthcare-formation.fr)



### SIÈGE SOCIAL

29 boulevard André Netwiller  
31200 Toulouse



### ACCÈS

Sortie métro borderouge  
Sortie Rocade 13

Ne pas jeter sur la voie publique

Organisme de formation enregistré sous le numéro 76311010031

HEALTH  
CARE  
FORMATION

## PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

“ Health Care FormaTion

Se former, se perfectionner,  
atteindre ses objectifs,  
Health Care Formation se tiendra  
à vos côtés à chaque étape.

# PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Les Troubles Musculo-Squelettiques appelés aussi TMS sont un groupe hétérogène de pathologies touchant l'appareil locomoteur (muscles, articulations, os, tendons). Ils sont devenus, depuis plusieurs années, la première maladie professionnelle en France.

La répétition des gestes, les mauvaises postures, le port de charges lourdes peuvent être autant de facteurs de risques.

“ La prévention de ces maladies est primordiale pour diminuer le nombre d'arrêts de travail dans les entreprises et la souffrance des salariés.



## LE PROGRAMME de formation



- Module 1**  
Rappels d'anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur.
- Module 2**  
Etude des causes de la survenue des TMS.
- Module 3**  
Réflexion autour des postes de travail de chacun et des risques possibles de survenue des TMS.  
Travail sur les bonnes pratiques à mettre en place pour les prévenir.
- Module 4**  
Hygiène de vie au quotidien pour éviter les TMS.

## TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES



>> Le programme est conçu par un formateur kinésithérapeute diplômé d'état et formé à l'éducation thérapeutique.

>> La formation est validée par un médecin.

>> La formation peut se faire dans l'entreprise ou dans nos locaux.

>> Les groupes ne dépasseront pas 15 personnes pour optimiser la dynamique du groupe.

>> L'évaluation des connaissances liées à la formation se fait avant, pendant et après la formation.

### LES POINTS FORTS