Gestes et postures – orientation ostéopathie

Objectifs :	
Etre capable de maîtriser son corps et son environnement de travail afin d'éviter de mauvais gestes et postures qui pourraient avoir des conséquences sur sa santé..	
PUBLIC	TOUT PUBLIC
PRE REQUIS	aucun
ORGANISATION	Durée : 2 Jours soit 14h Un support de cours Nombre de Stagiaires : 1 personne minimum et 6 maximum
FORMATEUR	Formateur en prévention des risques professionnels
PEDAGOGIE	Pré-évaluation des besoins. Apports théoriques et exercices pratiques permettent d'approfondir les connaissances de base. Réalisation lorsque le temps le permet des créations de projets personnels. Evaluation de stage à chaud. Evaluation des acquis (QCM ou mise en situation ou exercice test d'application). Attestation de stage. Evaluation de stage à froid.
HANDICAP	En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaître l'accessibilité à la formation en fonction de nos partenaires handicapés

PROGRAMME

<p>14h : Théorie/pratique</p> <p>Découverte des TMS (Troubles Musculo Squelettiques) et analyse sur les pathologies de chacune</p> <ul style="list-style-type: none"> • explications TMS, qu'est ce que c'est ? • pourquoi et comment ils apparaissent • explication sur l'anatomie de base sur l'épaule, coude, poignet, bassin, colonne vertébrale (os articulation, principaux muscles, tendons, nerfs...) • pathos en lien avec les situations vécues par les stagiaires • recherche de solutions <p>Découverte des gestes et postures</p> <ul style="list-style-type: none"> • notion d'anatomie et de physiologie (comment le corps fonctionne) • Explication des différentes pathologies (tendinite, coude, épaule poignet, lumbago/lombalgie, canal carpien, cervicalgie...) • poste de travail et environnement • savoir repérer les gestes nocifs • effectuer les bons gestes au quotidien et au travail 	<p>Comment renforcer son tonus musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réveil musculaire, mise en route du corps • Auto-étirement (trapèze, cervicale, dorsal, lombaire, bras, épaule et poignet) <p>Gestion et maîtrise de la douleur</p> <ul style="list-style-type: none"> • repérer les signes annonciateurs avant l'installation de la pathologie • comment réagir quand la douleur commence à apparaître • exercice de respiration • petite pratique ostéo (exercices faciles à réaliser chez soi)
--	--