

## Les TMS

- **Prévention TMS**

- Définition des TMS, les principales pathologies, leur évolution
- Connaître les facteurs de risques (gestes répétitifs, postures...)
- Principes d'ergonomie de la manutention des personnes
- Conseils ergonomiques pour le port de charges
- Connaissances des limites de compétences des services d'aide à la personne
- Communication : les échanger entre l'intervenant à domicile, l'utilisateur et le personnel encadrant

- **Santé et activité physique**

Intérêt des activités physiques et sportives pour les salariés :

- Sensibilisation des bienfaits de la pratique sportive sur la santé,
  - Prévenir les problèmes de santé liés à la sédentarisation,
  - L'Activité physique comme vecteur du bien-être au travail
- Adapter l'activité physique à l'environnement :

- Exercices à pratiquer pour l'amélioration de la posture et en prévention de la douleur.

- **Evaluation de début et de fin de formation**