



A black and white photograph of a person standing on a rocky outcrop, facing away from the camera with their arms raised in a 'V' shape. They are wearing a light-colored t-shirt and dark shorts. The background shows a vast, hazy landscape of rolling hills and forests under a cloudy sky. A large, solid red triangle is positioned on the left side of the page, partially overlapping the photograph and the text area.

SOMMAIRE

Eviter les troubles musculosquelettiques (TMS)..... 3

Manutention de charges 4

Horesca 5

Bureau 6

Crèche 7

Soins 8

Agir pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) en entreprise..... 9

Formation formateur interne « charges - soins »... 11

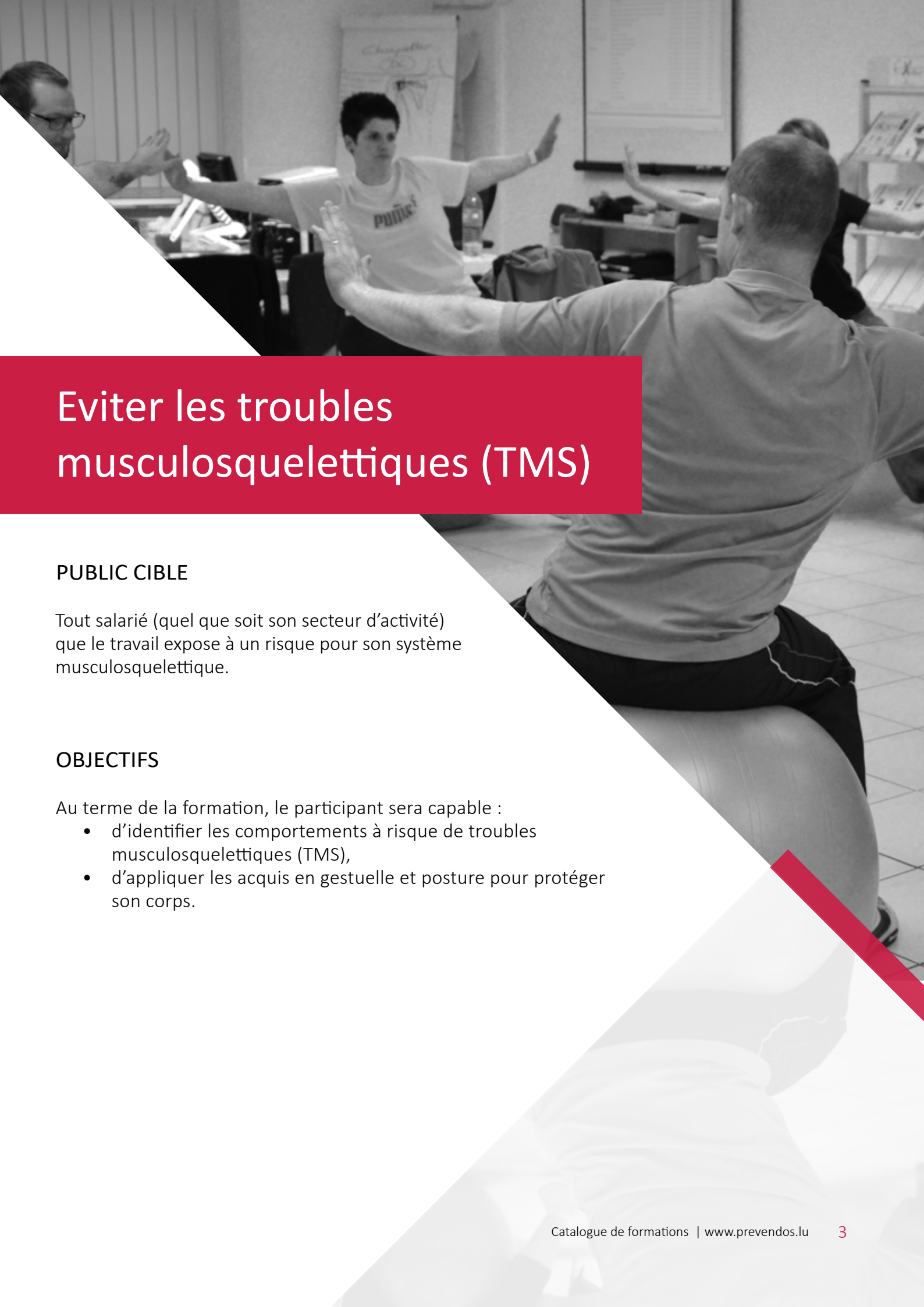
Gérer le mal de dos..... 13

Vivre et travailler avec son dos - charges..... 14

Informations pratiques..... 15

Annulation..... 15

Contact..... 15



Eviter les troubles musculosquelettiques (TMS)

PUBLIC CIBLE

Tout salarié (quel que soit son secteur d'activité) que le travail expose à un risque pour son système musculosquelettique.

OBJECTIFS

Au terme de la formation, le participant sera capable :

- d'identifier les comportements à risque de troubles musculosquelettiques (TMS),
- d'appliquer les acquis en gestuelle et posture pour protéger son corps.



EVITER LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) **MANUTENTION DE CHARGES**

CONTENU

- Anatomie et physiologie
- Apprentissage des principes de protection relatifs :
 - à la manutention de charges diverses,
 - au maintien de position de longue durée,
 - aux gestes répétés.
- Mise en application de ces principes dans les activités professionnelles et réflexion sur la mise en pratique dans la vie privée
- Conseils ergonomiques et recommandations à propos de l'utilisation des aides techniques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, d'étirement avec conseils d'hygiène de vie

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée de formation

Langues

Français, luxembourgeois/allemand

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale.
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 10 salariés (maximum 15) via :

o le site internet : www.prevendos.lu/inscriptions

o e-mail : rdv.prevendos@stm.lu

EVITER LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) **HORESCA**

CONTENU

- Aperçu théorique des TMS en cuisine
- Anatomie et physiologie
- Apprentissage des principes de protection relatifs :
 - à la manutention de charges diverses et spécifiques aux secteurs plonge/cuisine,
 - au maintien de position de longue durée et principalement de la station debout,
 - aux gestes répétés.
- Mise en application de ces principes dans les activités professionnelles et réflexion sur la mise en pratique dans la vie privée
- Conseils ergonomiques et recommandations à propos de l'utilisation des aides techniques et chariots présents dans les cuisines
- Démonstration d'exercices d'échauffement, d'étirement réalisés au poste de travail (en cuisine) avec conseils d'hygiène de vie

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée de formation

Langues

Français, luxembourgeois/allemand

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale.
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 10 salariés (maximum 15) via :

o le site internet : www.prevendos.lu/inscriptions

o e-mail : rdv.prevendos@stm.lu





EVITER LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) **BUREAU**

CONTENU

- TMS : comprendre et agir (comprendre les risques pour le dos et les membres supérieurs - envisager des actions)
- Savoir bien placer son corps pour le protéger
- Régler son poste écran pour limiter les risques de TMS
- Bouger : les bienfaits de l'activité physique
- Mise en pratique et évaluation des acquis

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée de formation

Langues

Français, luxembourgeois/allemand, anglais

Coût

- La journée de formation organisée par Prévendos est sans frais d'inscription car elle est financée par le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale.
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 10 salariés (maximum 15) via :

o le site internet : www.prevendos.lu/inscriptions

o e-mail : rdv.prevendos@stm.lu

EVITER LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) CRÈCHE

CONTENU

- Anatomie et physiologie
- Sensibilisation aux facteurs de risque liés au travail d'éducateur (trice) dans les structures d'accueil sans hébergement pour enfants en bas âge (0 à 4 ans)
- Apprentissage des gestes et postures de protection spécifiques au secteur «crèche» et de la vie privée (manutention de charges différentes par la forme et la taille)
- Apprentissage d'un point de vue postural de l'utilisation du matériel disponible dans les structures d'accueil sans hébergement pour enfants en bas âge (0 à 4 ans)
- Conseils ergonomiques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, d'étirement avec conseils d'hygiène de vie

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée de formation

Langues

Français, luxembourgeois/allemand

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale.
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 8 salariés (maximum 12) via :

o le site internet : www.prevendos.lu/inscriptions

o e-mail : rdv.prevendos@stm.lu





EVITER LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) SOINS

CONTENU

- Anatomie et physiologie
- Le corps humain en tant que charge
- Les principes de protection
- Apprentissage des gestes et postures de protection de la vie privée et professionnelle
- Apprentissage des techniques gestuelles de manutention spécifiques au secteur des soins (bases et applications)
- Apprentissage de l'utilisation des aides techniques spécifiques au domaine des soins
- Conseils ergonomiques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, de tonification et d'étirement avec conseils d'hygiène de vie

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 ou 3 journée(s) de formation (selon les conclusions de la visite préalable)

Langues

Français, luxembourgeois/allemand

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale.
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 8 salariés (maximum 12) via :

o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o e-mail : rdv.prevendos@stm.lu



Agir en entreprise par la formation d'un formateur interne

POURQUOI FORMER UN FORMATEUR EN PRÉVENTION DU RISQUE DORSO-LOMBAIRE INTERNE À VOTRE ENTREPRISE ?

La présence d'un formateur interne au sein de votre entreprise permet :

- d'informer et de former tous les collaborateurs de votre entreprise sur les risques dorso-lombaires en tenant compte de LEUR réalité de travail;
- de répondre aux besoins spécifiques de l'entreprise et des salariés, par la connaissance des postes de travail, du matériel à disposition, des techniques propres à votre entreprise;
- de suivre l'évolution des salariés formés et de compléter/adapter leur formation en fonction des changements au sein de l'entreprise (matériel / machines, organisation, mutation de poste, ...);
- de renforcer l'esprit d'équipe, de cohésion et d'entraide dans la gestion du risque dorso-lombar;
- d'adapter les horaires de formation en fonction des possibilités et de l'organisation de l'entreprise.



QUALITÉS ET COMPÉTENCES REQUISES POUR ÊTRE CANDIDAT FORMATEUR INTERNE

Être :

- reconnu et respecté de chacun tant par son comportement, son travail que par ses idées;
- capable de développer de bonnes relations et de percevoir les besoins individuels;
- disponible et capable de faire preuve de vigilance et de rigueur;
- engagé, motivé et intéressé par la prévention et la protection du dos;
- prêt à améliorer ses connaissances;
- capable d'enseigner et de faire passer un message auprès de divers publics;
- prêt à écouter les points de vue de ses collègues;
- capable de s'adapter à de nouvelles situations, de faire preuve d'analyse, d'esprit d'initiative et de créativité dans la recherche de solutions;
- capable d'organiser son emploi du temps.

Avoir une expérience professionnelle au sein de l'entreprise (souhaitable au moins 5-10 ans).

AGIR EN ENTREPRISE

FORMATEUR INTERNE

«CHARGES - SOINS»

CONTENU

Un projet de formation, reprenant le contenu de celle-ci, sera proposé et discuté avec l'entreprise à partir d'une analyse préalable et approfondie :

- de la demande et des besoins de l'entreprise,
- des situations de travail présentes au sein de l'entreprise
- de la connaissances préalables des candidats « formateur interne ».

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

Variable en fonction des différents éléments collectés lors de l'analyse préalable : la durée sera définie dans le projet de formation.

Langue

Français

Coût

- Si le projet de formation est validé par le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale, le financement sera assuré par celui-ci.
- Les salaires du ou des participant(s) ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Une demande doit être introduite par l'entreprise pour un groupe de minimum 3 salariés via :

o le site internet : www.prevendos.lu/inscriptions

o e-mail : rdv.prevendos@stm.lu





Gérer le mal de dos

PUBLIC CIBLE

Tout salarié ou indépendant souffrant du mal de dos de façon invalidante ou répétée, c'est-à-dire, les salariés :

- avec une Incapacité Totale de Travail (ITT) depuis 4 semaines au moins suite à une lombalgie aiguë,
- en ITT depuis une période plus courte mais qui présentent un profil de lombalgie chronique,
- en ITT plus courte mais qui présentent un profil de lombalgies récurrentes,
- en ITT postopératoire d'une intervention de hernie discale avec un délai de prise en charge entre 6 semaines et 3 mois.

Le participant doit être motivé, prêt à s'impliquer activement à l'ensemble du programme proposé et à fournir un effort personnel tant sur les appareils de renforcement que lors des exercices pratiqués.



GÉRER LE MAL DE DOS

Vivre et travailler avec son dos

CHARGES

CONTENU

- Le dos : ses éléments constitutifs, son fonctionnement
- Les principales origines de douleurs lombaires
- La compréhension et la gestion de la douleur
- Les principes de manutention : de la théorie à la pratique
- L'aménagement de l'environnement au poste de travail
- Le stress et la lombalgie
- L'hygiène de vie
- Le corps en action : remise en condition physique, mobilisation, renforcement et étirement

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

10 jours de formation répartis sur 5-6 semaines

Langue

Français

Coût

- Nos formations sont sans frais.
- Les salaires des participants sont compensés à raison de 90% des revenus professionnels journaliers (cofinancement par la CNS et le Ministère de la Santé et de la Sécurité Sociale).

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par le médecin du travail qui procèdera à un examen et envisagera une éventuelle inscription à la formation. Le salarié souhaitant participer à ce type de formation doit contacter le service de médecine du travail de son entreprise. Le Service de Santé au Travail Multisectoriel est compétent pour l'inscription des indépendants.

Informations pratiques

Les participants devront être volontaires et motivés.

L'enseignement étant centré sur la pratique gestuelle et la participation active, le jour de la formation, les travailleurs inscrits devront être capables de réaliser des exercices physiques en relation avec leurs activités professionnelles.

Prévendos se réserve le droit d'exclure toute personne jugée inapte le jour de la formation.

Une tenue vestimentaire ample et des chaussures fermées (idéalement tenue de sport) sont requises lors des formations.

ANNULATION

Prévendos se réserve le droit d'ajourner ou d'annuler une formation si les conditions organisationnelles et/ou pédagogiques sont jugées insuffisantes : nombre d'inscrits insuffisant, formateur malade, salle au sein de l'entreprise inadaptée, ...

Pour toute annulation tardive par l'entreprise, Prévendos se réserve le droit de réclamer des frais.

CONTACT



(+352) 40 09 42 - 1314



prevendos@stm.lu
direction@stm.lu



Prévendos

Service de Santé au Travail Multisectoriel
32, Rue Glesener
L-1630 Luxembourg

ORGANISMES DE SOUTIEN

Nos formations ne pourraient vivre sans le soutien de :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Ministère de la Santé et de la
Sécurité sociale

Partenaire financier

*pour l'ensemble des
formations*



Caisse Nationale de Santé

Partenaire financier

*pour les formations de
prévention tertiaire pour
lombalgiques*



Service de Santé au
Travail Multisectoriel

Organe de gestion



prévendos
centre de prévention pour le dos

www.prevendos.lu

