



## TMS TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

« La Santé de votre entreprise passe par celle de vos collaborateurs »



Leader de la santé en entreprise, Back Office Santé (BOS) vous accompagne au travers de **solutions nouvelles pour couvrir de manière globale et transversale la santé de vos collaborateurs.**

Notre vision est globale et transversale afin de prévenir et traiter les risques dans les domaines des TMS, RPS, sommeil, nutrition et de l'hygiène de vie.

A travers nos parcours santé individuels et entreprise, nous pouvons mener des actions efficaces pour que chacun de vos collaborateurs améliore sa santé en fonction de son passif, de sa vie personnelle et de sa vie professionnelle

## TMS

### PRÉVENIR, DÉPISTER ET TRAITER LES TMS

Les TMS génèrent chaque année environ 10 millions de jours d'arrêts de travail, soit l'équivalent pour votre entreprise, en coût moyen, d'un 13ème mois de salaire.

La diminution des TMS au travail a donc un impact positif sur la santé de vos collaborateurs en leur permettant de :

- Prendre conscience de leur **corps** comme outil de travail et de la **nécessité de l'entretenir**
- Identifier les **facteurs de risques** dus à leurs travaux de manutention ;
- Comprendre et appliquer les **principes d'ergonomie** sur leurs postes de travail
- **Corriger leurs mauvaises postures**
- **Soulager leur dos**, leurs muscles et leurs articulations durablement.

Notre équipe d'**ostéopathes**, de **chiropracteurs** et de **spécialistes en ergonomie** vous aidera à établir un plan d'action adapté à vos pathologies et votre environnement de travail.

#### SOLUTIONS INDIVIDUELLES

<p>Téléconsultation avec médecin</p>	<p>Tuto vidéos Exercices</p> <p>Renforcements et étirements musculaires, réglages de postes</p>
--------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

#### SOLUTIONS GROUPE ENTREPRISE

<p>Conférences de sensibilisation aux TMS</p> <p>Ateliers renforcements et étirements musculaires</p>	<p>Dépistage des TMS sur site</p> <p>Entretien individuel avec questionnaire et réalisation de test orthopédiques</p>	<p>Traitement des TMS sur site</p> <p>Présence sur site d'un thérapeute tous les mois</p>	<p>Etudes ergonomiques</p> <p>Formation ergo télétravail en présentiel ou distanciel</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------



## Dépistage des TMS dans vos locaux

Un **chiropracteur** ou **ostéopathe** est envoyé dans les locaux de votre entreprise pour réaliser des entretiens individuels de dépistage sur la base du **volontariat**.

### Programme :

- Questionnaire de localisation et fréquences des douleurs
- Réalisation de tests orthopédiques et palpatoires
- Conseils de gestes, de postures et d'exercices adaptés
- Diagnostic dans le champ thérapeutique du professionnel de la santé conformément aux décrets de loi

### Objectifs :

- Cartographier les souffrances musculaires des employés
- Identifier les postes et services les plus touchés par les TMS
- Identifier les postes et services prioritaires à des investissements ergonomiques
- Évaluer les retombées d'une action de prévention TMS



Un **rapport global** et **anonymisé** vous permettra d'avoir une vision des atteintes TMS par métiers ou postes avant de mettre des actions de prévention en place.



**Durée :** Sur mesure  
(demi-journée ou journée)



**Tarifs :** 700 euros HT  
(demi-journée) ou 1300 euros HT (journée)

## Traitement des TMS sur site

Un chiropracteur ou ostéopathe intervient chaque mois sur le site de votre entreprise pour traiter les collaborateurs dès les premiers signes de souffrances musculo-articulaires.

### Programme :

- Prise de RDV en ligne
- Soins curatifs
- Soins préventifs
- Conseils de gestes et postures
- Exercices de renforcement et étirement musculaire
- Suivi efficacité et satisfaction (données anonymisées pour l'entreprise)



### Objectifs :

- Améliorer la santé des collaborateurs
- Diminuer les souffrances musculo-articulaires
- Diminuer l'absentéisme et les arrêts de travail dus aux TMS



**Durée :** 12 mois



**Tarifs :** A partir de 6 100 euros HT / an



# Formation TMS BOS Gestes et Postures & Exercices physiques\*

En **présentiel**, un **atelier** en groupe de **20 personnes** d'une durée de **2h**.

Une partie théorique pour les sensibiliser aux TMS, aux mauvaises postures, et une partie pratique où les collaborateurs apprendront :

- Les **bonnes postures** dans la vie personnelle et professionnelle
- Les **exercices de renforcement** et d'**étirements musculaires** par région anatomique

## Programme :

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France ;
- Notions d'anatomie et biomécanique ;
- Facteurs de risque et pathologies du travail ;
- Études des postes de travail (adaptation) ;
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique (manutention) ;
- Entraînement aux exercices préventifs de renforcement et d'étirements corrects (TMS)

## Objectifs :

- Être capable de définir, de reconnaître et de prévenir les principaux Tms ;
- Être capable de déterminer les facteurs de risques des Tms et leurs liens avec les RPS (Risques-Psycho-Sociaux)
- Être capable d'appliquer les principes de base d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise ;
- Être capable de maîtriser une gestuelle optimale et sécuritaire dans la manipulation de charges inertes ;
- Être capable de maîtriser une partie des exercices physiques des principaux TMS



Un rapport global et anonymisé vous permettra d'avoir une vision des atteintes TMS par métiers ou postes avant de mettre des actions de prévention en place.



Les +

- Des conseils **posturaux efficaces** pour la vie de tous les jours et l'activité professionnelle
- Des **exercices personnalisés** pour renforcer la posture et rendre autonome la personne pour prévenir et soulager ses douleurs musculo-articulaires



**Durée :** 2h00  
20 participants maximum



**Tarifs :** 550 euros HT

\* A retrouver dans « Nos Formations »



## Formation TMS BOS Gestes et postures en Télétravail\*

En **distanciel**, cette journée se compose de deux parties :

- Une conférence plénière de 1 heure pour étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de télétravail ainsi qu'améliorer les conditions et la qualité de vie du travail (applicable à domicile)
- Des entretiens individuels de 30 minutes avec un spécialiste en ergonomie pour réaliser un bilan personnalisé de son poste de travail sur son lieu de domicile ou en entreprise.

### Programme :

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS), état des lieux
- Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- L'aménagement du poste de travail à domicile (ergonomie, ambiance...)
- Les postures à adopter : entraînement aux gestes corrects, gestes de la vie
- quotidienne, hygiène de vie
- Nutrition / lien avec la douleur



### Objectifs :

- Prévention des risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étude, puis application des principes d'ergonomie sur les postes de télétravail
- Amélioration des conditions et de la qualité de vie du travail (applicable à domicile)
- Adoption d'une hygiène de vie efficace



### Les +

- Un atelier pratique **personnalisé** et **adapté** à chaque **collaborateur**
- Des exercices pour **relâcher les tensions** musculo-articulaires
- Des **conseils posturaux** pour la vie de tous les jours



**Durée :** Journée  
(une demi-journée en plénière ou 12 entretiens individuels maximum)



**Tarifs :** 900 euros HT

## Réveil musculaire et étirements

Modules d'**exercices physiques** en petit groupe de **12 personnes** pour échauffer, renforcer et étirer les différentes zones musculaires qui sont sollicitées à un poste de travail.

« Formez vos salariés et des ambassadeurs à des routines d'exercices adaptés »



**Durée :** 1h00



**Tarifs :** 320 euros HT



\* A retrouver dans « Nos Formations »