





« La Santé de votre entreprise passe par celle 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

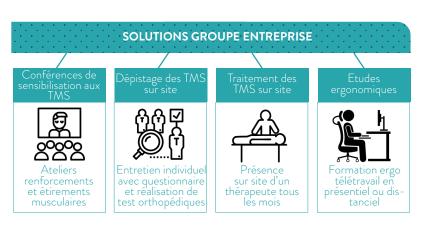
Les TMS génèrent chaque année environ 10 millions de jours d'arrêts de travail, soit l'équivalent pour votre entreprise, en coût moyen, d'un 13ème mois de salaire.

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.







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.





Pour toute information sur nos offres, merci de c nous ontacter sur :

etude@back-office-sante.com

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 musculoarticulaires.

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



Pour toute information sur nos offres, merci de nous contacter sur :

etude@back-office-sante.com





0000

0000



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 ;
- Étre capable de déterminer les facteurs de risques des Tms et leurs liens avec les RPS (Risques-Psycho-Sociaux)
- Etre capable d'appliquer les principes de base d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise ;
- Être capable de maitriser une gestuelle optimale et sécuritaire dans la manipulation de charges inertes;
- Être capable de maitriser 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.



- 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





* 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



- 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)



Pour toute information sur nos offres, merci de nous contacter sur :

etude@back-office-sante.com

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:

Pour toute information sur nos offres, merci de nous contacter sur :

etude@back-office-sante.com







