



TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Prévenir, dépister, traiter les risques musculo-articulaires

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



Leader de la santé pour professionnels, Back Office Santé (BOS) accompagne votre entreprise au travers de **solutions nouvelles** répondant à vos besoins dans les champs d'action suivants :

- La **prévention des risques** ;
- La **promotion de la santé** ;
- La **performance du personnel** par l'accroissement des qualifications ;
- L'**implication du personnel** dans une démarche de santé positive.

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 13^{ème} 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.

 Sur mesure (demi-journée ou journée)

 Présentiel



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

 12 mois minimum

 Présentiel



Une demande ? Contactez nous sur etude@back-office-sante.com



Atelier Gestes et Postures & Exercices physiques

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 ;
- 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.

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

 Flexible de 1h à 2h30

 20 personnes/atelier

 Présentiel ou Distanciel 

Atelier Travail sur Ecran

Une partie théorique pour sensibiliser aux TMS, aux risques liés au travail sur écran, à l'aménagement de son environnement de travail et une partie pratique où les collaborateurs apprendront :

- Les bons gestes à adopter dans l'activité professionnelle (adaptés à l'activité) : atelier pratique avec corrections individuelles par le formateur
- Des exercices simples et adaptés : protocoles de renforcement et d'étirements musculaires, pauses au bureau

 Flexible de 1h à 2h30

 20 personnes/atelier

 Présentiel ou Distanciel 

Une demande ? Contactez nous sur etude@back-office-sante.com



Atelier Aménager son environnement de travail sur écran

Cette journée se compose de :

- Une visioconférence de 1heure 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.

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



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

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



1h visioconférence



12 personnes/atelier



Distanciel

Atelier 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.

Un atelier pour former vos salariés et/ou des ambassadeurs à des routines d'exercices adaptés »



1 heure



12 personnes/atelier



Présentiel