LA PRÉVENTION DES TMS SE JOUE AU POSTE.

GESTE PAR GESTE.

Notre démarche en 6 étapes

FAITES DÉFILER

5Biose

www.5biose.fr

01

D'ABORD, REGARDER LE TRAVAIL RÉEL

Les charges, les cadences, les interruptions, les gestes qui se répètent toute la journée.

02

REPÉRER CE QUI SOLLICITE LE CORPS

Le dos, les épaules, le cou, les poignets. Là où la gêne apparaît en fin de journée.

03

EXPLIQUER, EN SALLE

Comprendre comment le corps compense,
et pourquoi une gêne finit par revenir.

04

PASSER AU POSTE

Chaque opérateur refait ses propres gestes, avec un kinésithérapeute ou un ostéopathe à ses côtés.

05

DES EXERCICES QUI ONT DU SENS POUR CE MÉTIER

Renforcement musculaire, étirements actifs et passifs. Avant, pendant et après la prise de poste.

06

S'ADAPTER À LA PRODUCTION

Durée, taille des groupes, horaires d'équipe.
La formation se cale sur l'atelier.

PRÉVENIR LES TMS AVEC DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ.

Depuis 2007.

5Biose

www.5biose.fr