



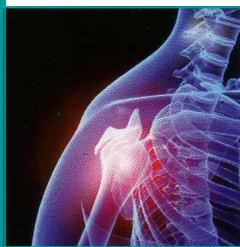
IMMA



LA BIO-MECANIQUE

■ A qui ce stage est il destiné ?

Techniciens ou ingénieurs méthodes ou personnes en charge d'un service méthodes ou améliorations continues + agents techniques de production ou encadrants de production.
Membres du CHSCT ou HSE .



■ Pourquoi ce stage ?

Concevoir des situations de travail en intégrant une démarche de prévention des TMS : les troubles musculo squelettiques.

■ Objectifs du cours

- ✓ **Cognitif** : Comprendre le fonctionnement des modes musculaires, articulaires et tendineux.
- ✓ **Psychomoteur** : Identifier les dysfonctionnements sur un poste de travail et y apporter des remèdes.
- ✓ **Affectif** : Intégrer le concept au plus tôt.

■ Pré requis

- ✓ Avoir suivi le module ERGONOMIE (première partie)

■ Kit pédagogique fourni

- ✓ Un manuel et un kit de prise de notes



■ Itinéraire pédagogique

- Généralités sur la bio-mécanique
- Les chaînes cinétiques articulaires, ouvertes ou fermées, musculaires et point fixe.
- Bio-mécanique des articulations.
- La composition articulaire, musculaire et tendineuse
- Bio-mécanique des éléments péri-articulaires
- Tendons, muscles et ligaments (interaction)
- La colonne vertébrale (les 3 courbures)
- Les pathologies
 - Algies vertébrales
 - Tendinopathie de l'épaule
 - Epicondylagie (coude)
 - Canal carpien (poignet)
- Check list d'une bonne gestuelle
- Pratique des étirements musculaires (exemples)
- Les conseils pour accompagner le changement.
- Présentation de cas réalisés



Ce cours a été développé en association avec 2SMI, spécialiste en organisation industrielle et productivité anthropocentree.

Il est également possible de réaliser cette formation sous forme privée.

Celle-ci sera alors adaptée à vos particularités, vos problématiques ainsi qu'à la culture de votre entreprise.

■ Comment se déroule le stage?

- Les différents modes
- Les pathologies associées
- L'observation d'une situation
- Le plan d'actions

Formation animée par un kinésithérapeute, spécialiste de la traumatologie du membre supérieur.

Pour les formations en intra, nous transposons, avec vos collaborateurs, la démarche sur un poste de travail. Cette action se fait en utilisant la vidéo et en intégrant les opérateurs dans le groupe.

FORMATION INTER

Durée : **1 jour**

Tarif : 350 € HT, par stagiaire

Repas : non inclus.

FORMATION INTRA

Durée : **2 jours**

Tarifs : **nous consulter**

MÉTHODE
INDUSTRIELLE

Nous contacter :

IMMA- CAN- 38510 ARANDON - 04.74.27.61.71.

www.imma-formation.fr

contact@imma-formation.fr