

M TON DOS

COMPRENDRE, BOUGER ET PREVENIR

INTERVENANT

Sophie Violette

- Kinésithérapeute en cabinet et intervenante en prévention santé au travail
- Activité partagée entre le soin en cabinet et la prévention santé au travail au sein des collectivités ou des entreprises.

Mail : sophie29900@hotmail.fr

OBJECTIFS

- Sensibiliser les professionnels de santé aux risques de TMS liés à leur activité, en particulier au niveau du dos.
- Mieux comprendre les mécanismes qui peuvent engendrer douleurs et inconforts dans les gestes du quotidien.
- Apporter des outils concrets pour bouger autrement, soulager et prévenir les tensions.
- Encourager une écoute corporelle active, pour rester acteur de sa santé, même en contexte professionnel exigeant.

CONTENU DE L'ATELIER

L'atelier se déroulera en 3 temps, accessibles à tous et sans matériel :

- 1. Comprendre son dos quand on est soignant
- 2. Bouger pour soulager et prévenir
- 3. Temps d'échange interactif
(Partage d'expériences, questions-réponses et conseils personnalisés pour intégrer ces gestes dans son quotidien.)

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Une prise de conscience concrète des sollicitations du dos dans les métiers de la santé
- Des gestes simples et reproductibles pour soulager les tensions au quotidien
- Une meilleure compréhension du lien entre corps, posture et douleur
- Un moment pour se reconnecter à soi, en sortant du mode "pilotage automatique" des soignants
- Le début d'une démarche de prévention durable applicable