



ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

BOUGER AU TRAVAIL

Capital Santé TMS

L'analogie Capital Santé = Capital Financier

Nous bénéficions d'un capital santé de base chaque matin, au début de la semaine, du mois, de l'année. Il est important de gérer ce capital pour éviter la zone rouge, zone de déclenchement des douleurs. Tout comme un manager gère son budget et ses ressources financières, il doit apprendre à gérer le capital santé TMS de son équipe comme un investissement stratégique.

L'analogie entre capital santé et capital financier permet d'aborder la prévention TMS sous un angle familier aux managers. D'un côté, le capital financier implique des dépenses quotidiennes, des économies et investissements, l'évitement des dettes, et une planification à long terme. De l'autre, le capital santé TMS fonctionne de manière similaire avec les contraintes physiques quotidiennes, la récupération et prévention, l'évitement de la "zone rouge", et la préservation à long terme de la santé des collaborateurs.

Les trois leviers pour diminuer les dépenses de ce capital santé sont les moyens techniques (utiliser les outils et équipements adaptés), l'adoption de bonnes postures (positions ergonomiques et variation), et l'organisation pour diluer les contraintes (planification et répartition des tâches). L'addition de ces trois facteurs produit une baisse des contraintes quotidiennes appliquées au corps. La recapitalisation s'effectue par des exercices réguliers, une bonne hygiène de vie, un sommeil de qualité, et une activité physique régulière.



Notre étude d'impact 2025



Contexte

Une étude des douleurs moyennes par zones du corps a été réalisée avant la mise en place des échauffements à la prise de poste, puis à nouveau à six mois après leur mise en œuvre.

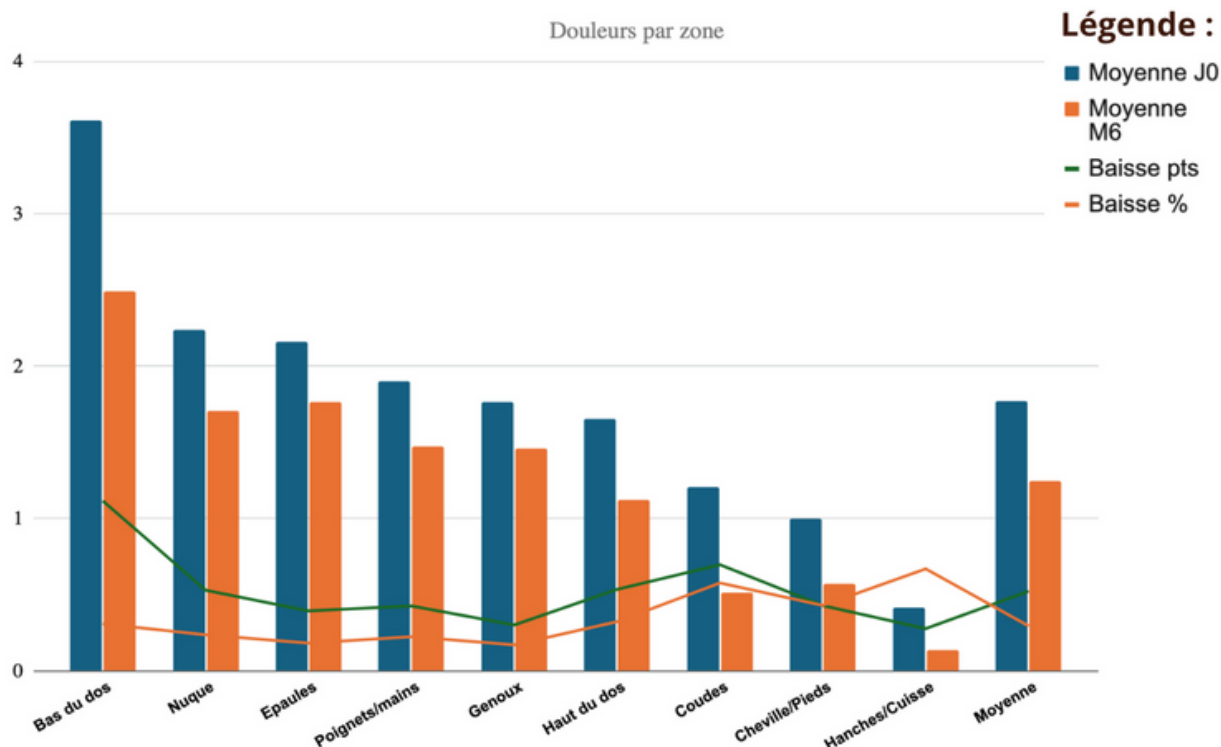


Critère de réussite

Afin d'observer des résultats, les échauffements à la prise de poste doivent être réalisés quotidiennement, pendant 6 à 7 minutes par jour.



Notre étude



Résultats

Une baisse de 30 % des douleurs est observée au bout de 6 mois, répartie de manière homogène sur les différentes parties du corps.

Nous avons animé un **webinaire** présentant **notre étude**. Vous souhaitez en voir la rediffusion ? **Cliquez sur l'icône à droite et inscrivez-vous pour y accéder.**

WEBINAIRE



Programme préparer son corps au travail

Le programme TMSkinactif s'articule en 5 phases qui répondent à l'objectif FIMM : Fédérer - Initier - Mesurer - Maintenir.

Le programme permet ainsi de mettre en place des pratiques adaptées et spécifiques aux besoins des salariés en fonction de leur métier et de maintenir les routines dans le temps.



Fédérer

Fédérer l'ensemble des acteurs concernés autour de la démarche pour créer la dynamique de départ. Poser les bases structurant un édifice solide pour des pratiques qui durent.



Initier

Former les acteurs de terrain pour leur transmettre les messages clés ainsi que les facteurs de réussite et d'autonomie pour le futur.



Mesurer

Apporter des outils fiables de mesure pour valider l'impact positif des pratiques et valoriser la démarche comme une vraie démarche de santé performante.

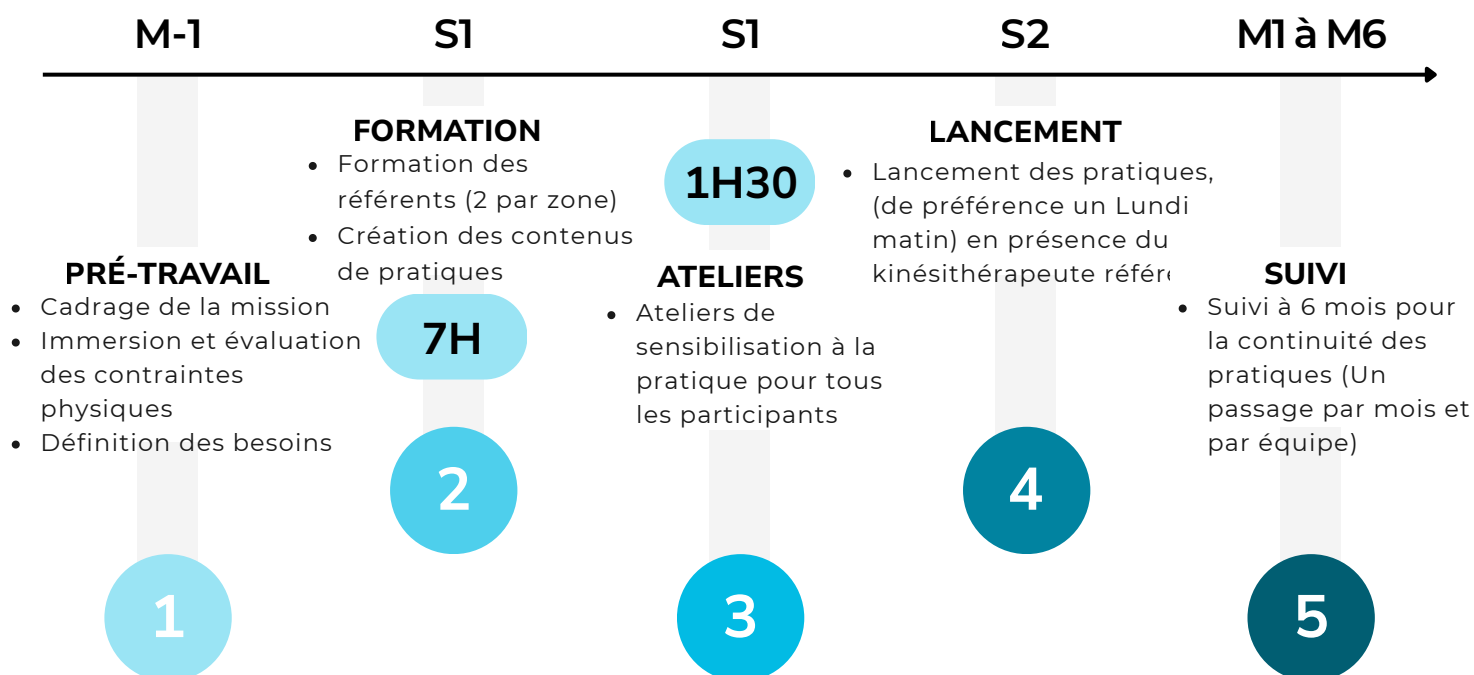


Maintenir

Pérenniser un suivi de qualité dans le temps pour accompagner la pérennité des pratiques.

Le programme permet ainsi de mettre en place des pratiques adaptées et spécifiques aux besoins des salariés en fonction de leur métier et de maintenir les routines dans le temps.

Rétroplanning programme TMSkinactif



Secteur Tertiaire

Définir les besoins et les routines qui permettent de bouger au quotidien.

Secteur Industriel

Mettre en place durablement des pratiques de prise de poste permettant une réduction forte des douleurs.

Secteur Sanitaire et Sociale

Le corps est au centre du soin, permettre aux soignants de se réapproprier leur santé physique et donner un sens partagé au mouvement bienfaiteur

Secteur du BTP

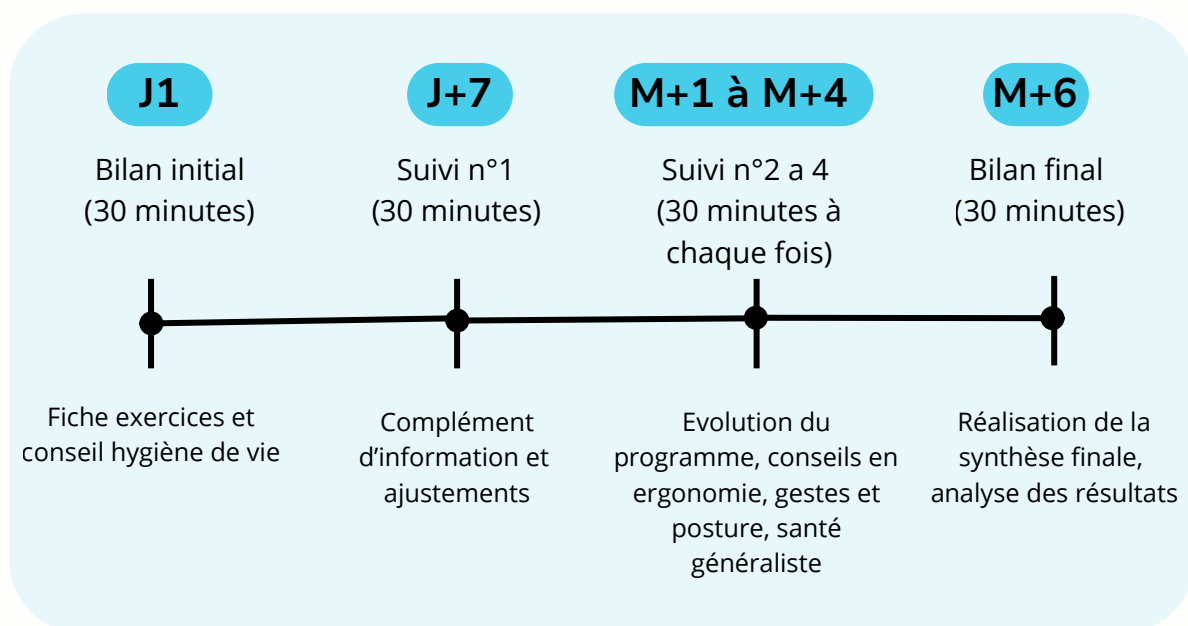
Le travail non standardisé, dans des conditions environnementale changeante, et incluant un port de charge régulier nécessite une préparation physique d'entretien adaptée.



La kinésithérapie en entreprise : le programme TMSkinactif

Boostez la santé et la performance de vos collaborateurs grâce à notre service de bilan individuel de prévention réalisé par un kinésithérapeute en entreprise. Cette intervention personnalisée permet d'identifier les risques liés aux troubles musculo-squelettiques, d'optimiser l'ergonomie des postes de travail et de proposer des conseils adaptés à chaque salarié. En combinant expertise médicale et approche bienveillante, le kinésithérapeute contribue à améliorer le bien-être au quotidien tout en réduisant les arrêts de travail. Une démarche concrète et valorisante pour renforcer votre politique de prévention santé.

Organisation logistique



Résultats du programme *

85% des participants ont atteint au moins un de leurs objectifs

65% des participants ont vu leurs douleurs diminuer d'au moins 50%

85% des amplitudes articulaires étudiées se sont améliorées

81% des participants affirment se sentir mieux après six mois

Accompagnement retour arrêt de travail TMS



Contexte

La proposition s'envisage dans le cadre de la prévention secondaire du risque de récurrence des douleurs physiques chez les compagnons ayant subi un arrêt de travail long (2 mois minimum), en lien avec une pathologie de type TMS identifiée.

Objectifs

- Permettre une reprise du travail en conscience de la part du compagnon sur les enjeux de non récurrence,
- Proposer un bilan de prévention kinésithérapique individualisé* aboutissant à la prescription d'exercices spécifiques à réaliser quotidiennement en plus du RMC,
- Proposer une synthèse des points d'attention gestuels et posturaux à prendre en compte pour la prévention secondaire du TMS subie au poste de travail du compagnon.

Logistique

- 1) Identification des besoins par la médecine du travail qui cible des compagnons éligibles aux critères pré-définis,
- 2) Planification d'une temps tripartite d'accompagnement de 1h30: présentation de la démarche avec le médecin du travail (15 minutes), bilan individuel de prévention en kinésithérapie (30 minutes)*, visite du poste et identification des situations posturales en conflit avec la ou les pathologies (30 minutes), conclusion de la séquences et RETEX médecine du travail (30 minutes).
- 3) Livraison d'un synthèse à destination du médecin et du compagnon,
- 4) Option: réévaluation à J30 (30 minutes de réévaluation et adaptation des contenus proposés).

Le bilan de prévention

Le kinésithérapeute effectue des tests validés, sans acte manuel (pas de manipulation ou thérapie manuelle). Il fait le point sur la prise en charge effectuée par le compagnon pour son traitement et assure une continuité en lien avec l'activité professionnelle. Le bilan est sanctionné par une synthèse récapitulative adressée au compagnon et au médecin du travail.

Récapitulatif

- Bilan initial et livrables: 2h (prestation d'accompagnement(2x150€ HT)
- Option: 30 minutes de bilan secondaire et 30 minutes (rédactionnel) soit 1 livrable (1x 150€ HT)