

## Module

# 5

## LES GESTES RÉPÉTITIFS

Ménisques  
compressés et  
hernies discales



Tendinites



RÉDUIRE LA CONTRAINTE  
DE LA RÉPÉTITION

Syndrome du  
canal carpien



Douleurs  
cervicales,  
dorsales,  
lombaires



Arthroses

## CONSTAT

**90% des douleurs constatées surviennent du côté où l'outil est utilisé.** Le geste répétitif est souvent à l'origine. Tendinites, syndrome du canal carpien, douleurs cervicales, dorsales, lombaires, ménisques compressés et hernies discales, arthroses, brûlures musculaires et raideurs récurrentes... En conséquence le geste professionnel se dégrade ainsi que la perception de la tâche altérant la qualité du travail, et l'appareil locomoteur.

**Une gestuelle ajustée pour gagner en qualité**



## NOS PROPOSITIONS

### 3 NIVEAUX D'ACTION

**D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.**

**Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis.** Pour réduire de manière significative les dégradations prématurées et souvent douloureuses de certaines articulations chez les salariés effectuant des tâches répétitives et diminuer le nombre d'arrêts de travail associés.

NOS



#### DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

#### DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

#### UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

#### DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

### 1 Prise de conscience [ 1 jour ]

- Détendre ses muscles et fluidifier ses articulations pour retrouver une aisance d'action.

### 2 Approfondissement [ 1 jour ]

- Répartir l'effort dans l'ensemble du corps pour diminuer l'usure localisée.
- Connaître des exercices de soulagement.

### 3 Intégration [ 1 jour ]

- Ajuster sa gestuelle aux postes de travail.
- Acquérir une autonomie dans la réalisation de mouvements de prévention et récupération.



#### DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

**Diplômée Educateur Sportif  
Formée aux Activités  
Physiques Adaptées  
et en Rééducation  
Somatique.**

**DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :**

**Formations VitaSENTIS**

Géraldine WAGNON

**07 61 27 98 54**

contact@vitasentis.com

vitasentis.com