

Situations difficiles

Pharmacologie

Prévention

Réglementaire

Santé des professionnels

Nombreuses exercices

FIF PL : Votre formation à 150 €\*  
\*Selon conditions FIF PL

## Prévention et auto-traitement des Troubles Musculo-Squelettiques des chirurgiens-dentistes et leur équipe

Pour les praticiens ayant conscience que leur santé passe avant tout. Les personnes réceptives au stress et qui cumulent pressions et tensions musculaires. Ceux qui ont une patientèle stressée.

*Le plus bel équipement, le meilleur matériel ne sont rien si VOUS n'êtes pas en état de travailler. N'attendez pas qu'il soit trop tard : devenez acteur de votre santé. Une journée vous est dédiée afin de vous transmettre une routine constituée de gestes simples préventifs, à pratiquer à la demande, afin de prendre soin de vos lombaires, de vos épaules, de votre cou, de vos mains, de vos yeux...*

*Spécialement adapté au chirurgien-dentiste et à son équipe, ce programme préventif doit vous permettre « d'auto-traiter » vos propres douleurs à l'aide de notre technique. L'objectif à atteindre au bout de cette journée est de développer une conscience corporelle qui permettra au praticien d'identifier précocement les blocages, d'avoir à portée de main les outils pour déverrouiller, échauffer et entretenir la mécanique. Un grand sac à malice dans lequel il pourra piocher à la demande pour éviter d'atteindre le point de rupture : le « sac à malice des Tamalou »...*

### Le programme de la formation

#### 1 journée de formation pour les chirurgiens-dentistes et leur équipe

9h00 - 17h30 (Pauses et déjeuner inclus)

Formateur : Dr Françoise COTON-MONTEIL

##### **Matinée : j'ai mal dans le bas du dos, j'ai mal à l'estomac**

- exercices sensori-moteurs pour le dos avec et sans balles de tennis
- massage des épaules et du haut du dos avec balles
- les muscles extenseurs du dos
- auto-ajustement de la colonne vertébrale
- déverrouillage du bassin
- le carré lombaire

##### **Après-midi : j'ai mal dès que j'étends le bras, j'ai le cou bloqué, j'ai les yeux fatigués**

- déverrouillage des épaules

- déverrouillage et alignement du cou et des épaules
- le rhomboïde et la capsule
- étirements des articulations du coude et des poignets
- mon outil de travail : mes mains et leurs gaines tendineuses
- relâchement des muscles oculaires

##### **Avant la clôture de la journée : mon assistant(e) a un torticolis, la journée s'annonce mal**

- boîte à outil du cabinet
- routine « 10 minutes à la maison »

### Objectifs pédagogiques

- Vous enseigner une « routine » simple et rapide qui, appliquée quotidiennement, vous permettra de chasser les tensions accumulées dans la journée et vous permettra de vous sentir bien tous les jours
- Retrouver un bien-être physique
- Apaiser votre esprit

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Conseils personnalisés au 01 44 90 93 91/94 ou [formation@ufsbd.fr](mailto:formation@ufsbd.fr)



### Indiquez votre choix

- Aix-en-Provence le 6 juin 2019
- La Rochelle le 19 septembre 2019
- Poitiers le 23 mai 2019
- Toulouse le 10 octobre 2019

### Informations sur le(s) participant(s)

Nom et prénom du praticien : .....

Nom et prénom de l'assistant(e) dentaire qui participe à la formation : .....

Adresse du cabinet : .....

Code postal : ..... Ville : .....

RPPS (carte de l'ordre) : ..... ADELI : .....

Tél : ..... Email : .....

Tarifs	
<input type="checkbox"/> Praticien adhérent UFSBD 360 €	<input type="checkbox"/> Participant non adhérent 392 €
<input type="checkbox"/> Assistant(e) adhérent(e) UFSBD 290 €	<input type="checkbox"/> Assistant(e) non adhérent(e) 320 €

### Votre financement

Avec le FIF-PL Pour les praticiens libéraux
<input type="checkbox"/> Je retourne le bulletin d'inscription complété et accompagné d'un chèque de règlement à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 PARIS Pour obtenir le remboursement de la formation, je fais ma demande de prise en charge sur <a href="http://www.fifpl.fr">www.fifpl.fr</a> Ce bulletin fait office de devis et programme pour votre prise en charge
<input type="checkbox"/> Vous êtes dentiste salarié et vous ne répondez pas aux critères mentionnés ci-dessus : retournez le bulletin d'inscription en précisant les documents dont vous avez besoin pour une éventuelle prise en charge de votre formation
Pour les assistant(e)s dentaire(s)
<input type="checkbox"/> Je retourne le bulletin d'inscription complété et accompagné d'un chèque de règlement à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 PARIS

En remplissant ce bulletin d'inscription je m'engage à participer à la formation dans sa totalité. Une convocation contenant le lieu et la convention de formation me sera adressée environ 15 jours avant la journée de formation. Pour toute annulation ou en cas de non-participation à cette formation, aucun remboursement ne pourra être demandé et l'UFSBD se réserve le droit de vous facturer l'intégralité de la prestation. Dans le cas où le nombre de participants serait insuffisant, l'UFSBD se réserve le droit d'ajourner la prestation au plus tard 15 jours avant la date prévue et ne versera aucune indemnité.

- Je suis chirurgien-dentiste et je souhaite apporter mon soutien à l'UFSBD de mon département : je joins un chèque de 50 €