

PREVENIR LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

↳ DUREE

- 1 jour

↳ PUBLIC

- Agents de fabrication, les services de maintenance et de mise au point

↳ PRE-REQUIS

- Aucun

↳ OBJECTIFS

- Savoir adopter un comportement gestuel adapté à son poste
- Prévenir les troubles musculo squelettiques, lombalgies et troubles musculo squelettiques du membre supérieur
- Se sensibiliser à la santé, à l'entretien physique
- Dans la perspective de l'allongement de la vie professionnelle, montrer que l'âge n'est pas un critère irrémédiable, qu'il est possible de gérer son potentiel psychophysique

↳ METHODES PEDAGOGIQUES

- Apport théoriques et animation sur le terrain

↳ PROGRAMME

- Introduction

- Prise de contact avec le groupe
- Présentation de la formation
- La santé, le dos, les troubles musculo squelettiques

- Thèmes

- Anatomie simplifiée
 - Cinématique de l'appareil locomoteur
 - Mécanisme de la douleur
 - Les différentes pathologies du dos et des membres supérieurs

 - Apprentissage des techniques de manutention
 - Prise de conscience du placement corporel, centre de gravité
 - Exercices de simulation et d'apprentissage de la meilleure gestuelle

 - Les normes ergonomiques d'aménagement de poste
 - Savoir analyser la gestuelle au poste de travail
 - Etablir un premier bilan d'alerte des situations à risque
 - Exercices d'analyse à partir de photos en situation de travail
-