PREVENTION DE L'USURE PROFESSIONNELLE - Prendre soin de ses salariés

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	Mieux comprendre les pathologies physiques et leurs origines. Connaitre des techniques de manutention et appliquer les gestes adaptés. Savoir prévenir les risques de troubles musculo-squelettiques liés à la manutention, au port de charges lourdes dans les activités quotidiennes.
PUBLIC	Tout corps d'état
PRE-REQUIS	Aucun
EVALUATION	Attestation de fin de stage
METHODES	Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques. Méthode démonstrative avec exposé, méthode applicative, étude de cas. (Taux de satisfaction : 100% ; Taux de réussite : 100% ; Taux de d'abandon : 0%)
MOYENS SPECIFIQUES	vidéoprojecteurLes locaux sont accessibles aux personnes en situation d'handicap sous réserve d'adaptation.
FORMATEUR(S)	Madame Emilie CARMELINO

PROGRAMME

Durée : 7 heure(s) sur 1 jour(s)

THEORIE

Présentation - Tour de table

Définition des troubles musculo-squeletiques

Connaitre son corps : rachis, les membres

Anatomie, biomécanique, les principales pathologies de la colonne vertébrale et articulations

Principes de base relatifs à la prévention des lombalgies, tant dans le cadre de la vie personnelle que de l'activité professionnelle ou de l'activité contrainte : hygiène de vie, matériel mis à disposition, gestes de protection rachidienne.

Analyse de son poste de travail : Gestes répétés, contraintes architecturale, contraintes des tâches.

PRATIQUE

Poste sédentaire :
Pour les salariés adminstratifs,
Position du poste de travail, aménagement de l'environnement, variation des postures…

Manutention :
Mise en application des principes de manutention dans les activités quotidiennes professionnelles et extra-professionnelles
Ramassage d'objets, port de charge, travail en hauteur, travail debout, travail statique, transfert de matériel

Au quotidien :
Que pouvez-vous réellement appliquer quotidiennement au travail et dans la vie personnelle ?

Conclusion