

PRÉVENTION DES LOMBALGIES: GESTES ET POSTURES

Formation Intra

Public concerné
Tout personnel

Durée
4 jours

Objectifs

- ▷ Prendre conscience des problématiques de la colonne vertébrale et des risques liés à une mauvaise manutention
- ▷ Acquérir les connaissances et techniques essentielles permettant de prévenir les pathologies dorsales
- ▷ Intégrer ces différents techniques par une éducation gestuelle spécifique à la manutention
- ▷ Apprendre à se détendre et à se dégager de la tension nerveuse qui s'accumule et se focalise sur le dos

Programme

Module 1 : Port de charges inertes

- Les enjeux d'une bonne hygiène du dos
 - Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts en manipulation
 - Ergonomie et organisation de l'environnement
 - L'utilisation des mouvements spontanés innés, adaptés à la manutention
- Manutention et port de charges:exercices ciblés en fonction des pratiques des stagiaires:se positionner, soulever, transporter, déplacer, utiliser les équipements

Module 2 : Un dos pour la vie

- Exercices de détente du dos
 - Evacuation de la tension nerveuse
 - Exercices adaptés en fonction des morphologies et des capacités individuelles
- Détente et relaxation: physique et mentale
- Habitudes et hygiène de vie:définir un programme personnalisé de « Soins du dos » à long terme