

GESTES ET POSTURES

Les Pré-Requis

Aucun

Les Profils concernés

Les salariés dont l'activité comporte des manutentions

Durée

4 ou 7 heures

Les Objectifs de la formation

- Prévenir les risques liés aux maladies professionnelles (Troubles Musculo-Squelettiques).
- Mettre en application des techniques simples d'économie d'effort.

Le Programme de la formation

Généralités

- Les principaux effets des conditions de travail sur la santé
- **LA REGLEMENTATION**
- L'évaluation des risques

Les accidents du travail

- Quelques chiffres
- Les principales maladies professionnelles
- Les conséquences directes et indirectes

Le squelette

- Anatomie (Os, articulations)
- Les pathologies (Fractures, arthrose, arthrite, ostéoporose)

Les muscles

- Anatomie
- Les lésions (Courbatures, contractures, crampes, ...)

Les tendons

- Anatomie
- Les lésions (Tendinites, Epicondylites, ...)
- Le syndrome du canal carpien

Les troubles musculo-squelettique

- Les origines
- La prévention

La colonne vertébrale

- Le fonctionnement
- Les pathologies (Lumbagos, sciaticques, hernies, ...)
- Les facteurs aggravants (Scoliose, cyphose, lordose)

Les principes de prévention

- Les équipements de protections individuelle
- L'aide à la manutention





Exercices pratiques

- Les principes de levage d'une charge (Cartons, bouteilles, caisses, bidons, longueurs)
- Les exercices physiques visant à améliorer les soutiens musculaires.

Moyens d'évaluation et Contrôle de Présences

Contrôle de présences par Feuille d'émargement. Contrôle des acquis par un teste final et validation par Attestation de Stage.

Méthodes Pédagogiques

Méthodes interactives favorisant le transfert d'expériences, apports théoriques et conceptuels du formateur. Exercices pratiques.

Les moyens pédagogiques matériels

La formation se déroule dans une salle dûment équipée avec un tableau blanc et/ou paperboard et du matériel informatique/audiovisuel. Les formations avec des modules pratiques comporteront en plus avec l'équipement nécessaire à la pratique des acquis théoriques. Chaque participant recevra un support pédagogique complet.