



Manutention manuelle de charges et prévention des maux de dos

Sécurité - Secourisme

Continue

Durée

7h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non



Cette formation vise à sensibiliser les travailleurs à la problématique des troubles musculosquelettiques dont les maux de dos résultant entre autre de la manutention de charges, des gestes répétitifs et des postures inadaptées.

A la fin de cette formation, le travailleur sera capable :

De déceler les mouvements potentiellement dangereux pour le système ostéoarticulaire

D'appliquer les principes de base de protection et d'économie d'effort (postures clés)

D'effectuer des exercices pour soulager les douleurs éventuelles qu'ils pourraient rencontrer

De porter une attention particulière sur les différents facteurs qui influencent les conditions ergonomiques d'une situation de travail (espaces et hauteurs de travail, organisation du travail...)

Conditions d'accès

Aucun

Programme

Contenu

Rappels théoriques de l'anatomie et du fonctionnement de la colonne vertébrale

Les facteurs aggravants et les pathologies professionnelles.

Présentation des notions d'ergonomie dans un but d'aménagement ergonomique de postes de travail correspondant aux réalités professionnelles des participants

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort avec éducation gestuelle spécifique.

Apprentissage de postures clés de la manutention

Exercices de relâchement (stretching)