

PREVENTION DES TMS

LUTTE CONTRE LE MAL DE DOS

Format 1 journée ou 1/2 journée

Programme

Aménager les postes de travail

- Analyser les différents postes de travail.
- Tenir compte de l'organisation dimensionnelle.
- Adapter l'environnement avec les principes de l'ergonomie.
- Connaître les spécificités du travail sur écran.
- Dégager l'exigence première d'un poste de travail.

Intégrer des exercices de prévention au poste de travail

- Concevoir des exercices adaptés aux différents types de postes.
- Connaître les gestes qui soulagent :
 - exercices pour la nuque et les épaules
 - exercices pour les coudes et les avant-bras
 - exercices pour les poignets et les doigts
 - exercices pour le dos
- Equilibrer les rythmes de travail.
- Intégrer la pause active.

Utiliser les techniques de manutention

- Déterminer la limite de poids des charges (normes et recommandations).
- Connaître l'anatomie du dos et son fonctionnement.
- Pratiquer la manutention générale.
- Apprendre la manutention des charges lourdes et les aides techniques.
- Maîtriser la réalisation et l'enseignement de ces techniques.

Préserver son dos au quotidien

- Comprendre les pathologies du dos et savoir les expliquer.
- Acquérir une éducation gestuelle.
- Maîtriser les différentes postures.
- Soulager lumbago et sciatique.

Former et sensibiliser les personnes

- Expliquer l'action de prévention.
- Utiliser le langage imagé.
- Intégrer ce travail dans les différents services.
- Utiliser des outils pédagogiques (schémas, photos, livrets...).