

<b>TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES</b>
<b>GESTES ET POSTURES – LEVER DE CHARGES</b>

**Pré-requis :**

Aucun

**But :**

Comprendre la mécanique rachidienne pour mobiliser des charges en respectant et protégeant son rachis lombaire.

Adopter les bons réflexes devant une situation de portage de charges **sur son poste de travail**.

**Effectif :** 8 personnes**Durée :** 7h00 (1j) – Peut être modulé de 6h à 8h selon la demande**Déroulement :***En salle :*

- \* Physiopathologie rachidienne, anatomie rachidienne.
- \* Notion de manutention dans la vie quotidienne.

*En pratique :*

- \* Initiation à la méthode de manutention de charges
- \* Gestes et postures fondamentaux
- \* Analyse succincte et non exhaustive des postes de travail :
  - analyse du travail du stagiaire, postures, manutention, ...
  - rectification de sa posture, mode de travail si nécessaire, ...
  - réflexion sur l'optimisation du poste de travail : un axe d'amélioration peut être défini.

**Supports de cours et matériels pédagogique :**

Modèles anatomiques, supports papiers, ....

**Méthode pédagogique :**

Modulaire Progressive

Théorie : 15%

Pratique : 85%

**Evaluation :**

Attestation de participation en fin de séquence.