

TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES GESTES ET POSTURES – LEVER DE CHARGES

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 papier,

Méthode pédagogique :

Modulaire Progressive

Théorie : 15%

Pratique : 85%



Evaluation :

Attestation de participation en fin de séquence.