

ÉCOLE DU GESTE PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES



Public :
Les agents de fabrication, les services de maintenance et de mise au point.



Durée :
1 jours

Objectifs pédagogiques

Rendre les participants capables :

- D'adopter un comportement gestuel adapté à leur poste,
- De prévenir les TMS, lombalgies et TMS du membre supérieur,
- De sensibiliser les participants à la santé, à l'entretien physique,
- Dans la perspective de l'allongement de la vie professionnelle, montrer que l'âge n'est pas un critère irrémédiable, qu'il est possible de gérer son potentiel psychophysique.

Programme du module

Introduction

- Prise de contact avec le groupe
- Présentation de la formation
- La santé « le dos les TMS »

Bases théoriques

- Anatomie simplifiée
- Cinématique de l'appareil locomoteur
- Mécanisme de la douleur
- Les différentes pathologies du dos et des membres supérieurs
- Apprentissage des techniques de manutention
- Prise de conscience du placement corporel, centre de gravité
- Exercices de simulation et d'apprentissage de la meilleure gestuelle.
- Les normes ergonomiques d'aménagement de poste
- Savoir analyser la gestuelle au poste de travail
- Établir un premier bilan d'alerte des situations à risques
- Exercices d'analyse à partir de photos en situation de travail