

Objectifs :

Savoir définir les différentes pathologies, dites Troubles Musculo-Squelettiques répertoriées dans les tableaux des maladies professionnelles

Connaître les facteurs de risques au poste de travail

Connaître les principes de sécurité physique

Public :

Toute personne exposée, par sa tâche (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques) à des risques ostéo articulaires. Toute personne ayant en charge la prévention des risques professionnels

Prérequis :

Aucun prérequis

Durée :

7 heures

Méthodes et moyens pédagogiques :

Après un apport théorique sur les principes déterminants de l'activité physique et l'application sur des séquences audiovisuels, le travail sera transféré à l'étude des cas sur le terrain

Modalités de suivis de l'exécution du programme :

Feuille d'émargement
Attestation de Formation
Feuilles d'évaluation

Evaluation de la formation :

Les acquis sont évalués par rapport à chaque objectif pédagogique tout au long de la formation.

Programme

- 1- Présentation des statistiques d'accidents du travail et maladies professionnelles
- 2- Enjeux de la démarche
- 3- Les risques dorso-lombaires Les accidents ostéo-articulaires, le lumbago, la lombalgie chronique, la sciatique, la hernie discale
- 4- Les troubles des membres supérieurs Le syndrome du canal carpien, l'épaule douloureuse, les tendinites, l'arthrose
- 5- Pratique sur le terrain Principes de sécurité physique dans les efforts de manutention
 - ✓ Etudes des principes généraux (travail des jambes, symétrie d'effort, stabilité, les prises, position de la colonne, des bras)
 - ✓ Exercices individuels sur charge standard, puis sur les charges de l'entreprise – Recherche des facteurs de risques (selon décret du 21/01/93). Selon les caractéristiques de la charge, du milieu, de l'effort physique requis de l'activité
 - ✓ Muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux : anatomie et fonctionnement – les pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie)
- 6- Les principes de manutention manuelle Sécurité physique et diminution de la fatigue – Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés
- 7- Les postes de travail Debout – Assis – Assis/Debout – Principes d'ergonomie
- 8- Applications pratiques Exercices sur agrès standard Exercices et réflexions de groupes sur les matériels de votre entreprise