

Publics concernés :

Toute personne exposée, de par sa tâche (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques), à des risques ostéo articulaires.

Toute personne ayant en charge la prévention des risques professionnels

Conditions d'accès :

Aucun pré requis nécessaire pour suivre cette formation

Objectifs pédagogiques :

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

Moyens pédagogiques :

Etudes de cas – Discussions de groupe – Retours d'expériences – Films – Travaux pratiques – Mise en situation

Documents remis :

Livret stagiaire

Attestation de formation nominative.

Conditions de réalisation :

Durée : 7 heures soit 1 journée

Intervenant : Formateur spécialisé en prévention des risques

Responsable pédagogique : Directeur du centre de formation / Dirigeant spécialisé

Evaluation :

QCM d'évaluation sur les connaissances acquises lors du stage – Correction et synthèse en commun – Exercices pratiques

Tarifs :

Formation réalisée en inter-entreprise ou en intra-entreprise. Consulter notre grille tarifaire. Devis sur simple demande.

Accessibilité :



Prenez contact avec le référent handicap du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

Programme détaillé :

→ **Présentation des statistiques d'accidents du travail et maladies professionnelles et enjeux de la démarche**

- Nationales et des entreprises par branches d'activités.

→ **Les risques dorsolombaires**

- Les accidents ostéo-articulaires - Le lumbago - La lombalgie chronique - La sciatique - La hernie discale.

→ **Les troubles des membres supérieurs**

- Le syndrome du canal carpien - L'épaule douloureuse - Les tendinites - L'arthrose.

→ **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.

→ **La mécanique humaine**

- 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).

→ **Les principes de manutention manuelle**

- Sécurité physique et diminution de la fatigue.
- Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés.

→ **Les postes de travail**

- Debout – Assis – Assis / debout.
- Principes d'ergonomie.

→ **Applications pratiques**

- Exercices sur agrès standard.
- Exercices et réflexions de groupes sur les matériels d'entreprise.