

Savoir diagnostiquer les postes à risques

■ PUBLIC - PREREQUIS

- Les personnels sollicités par des actions de manutention et souhaitant acquérir des outils et des techniques pour enrichir leurs pratiques de terrains.

■ OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Sensibilisation aux risques des manutentions manuelles
- Repérer dans son activité les points critiques, apprendre les gestes favorisant une économie d'effort pour le professionnel
- Développer les principes de sécurité physique
- Intégrer dans sa pratique professionnelle un outil global de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques par la somato-psychopédagogie

■ PEDAGOGIE

- Pédagogie interactive
- Alternance d'apports pédagogiques et théoriques par vidéo projection.
- Exposé et cas pratiques de mise en situation
- Exercices corporels d'aide à la relaxation

Durée :

- Formation : 4 jours

Document remis : Chaque stagiaire reçoit un support de cours

PROGRAMME

RISQUES LIES AUX MANUTENTIONS MANUELLES

- Définition des TMS et des facteurs constitutifs
- Les différentes pathologies
- L'hypertonie musculaire chronique

NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE

- Le squelette, le dos droit, fixation de la colonne
- L'activité musculaire et articulaire

LES PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE DE L'EFFORT

- Réduction de l'effort
- Levage élémentaire
- Observation et participation de l'utilisateur

METHODES DE TRAVAIL

- Découverte des principes par l'étude des mouvements du corps
- Introduction à des exercices pratiques corporels d'aide à la modification du tonus musculaire

EXERCICES PRATIQUES ADAPTES A L'ACTIVITE DES STAGIAIRES

- Prise et dépose au sol, sur entablement, en hauteur
- Principe de sécurité dans le port et le transfert des usagers

EVALUATION DE L'APPLICATION EN SITUATION DE TRAVAIL

- Analyse des gestes et postures et apport d'actions correctives
- Recherche des solutions simples à mettre en œuvre par le salarié
- Analyse des obstacles rencontrés lors de la mise en œuvre des techniques

DEBAT ORIENTE PAR L'ANIMATEUR

- Sensibilisation à la prise en charge de son capital santé
- Sensibilisation à l'autonomie par une pratique personnelle