



Formation 9: « Prévenir les troubles musculo- squelettiques »

Description:

Prévenir les troubles musculo-squelettiques (maladies causées par le travail qui touchent les muscles, les os, les tendons, les articulations ou les nerfs). Quelles en sont les causes multi-factorielles? : effort, répétitivité, sollicitation des articulations, les vibrations, le vieillissement des salariés, mais également des origines psychosociales comme le stress au travail, les ambiances sonores, lumineuses...

Objectifs:

Sensibilisation aux risques d'accidents du travail et maladies professionnelles, notions d'anatomie

-La prévention des risques liés à l'activité physique et la détermination des positions des différentes parties du corps pour un bon levage de la charge

-Les postures de travail

-La bonne hygiène de vie

-Plan d'actions à mettre en place

Durée: 1 journée: 2X3h30

Lieu: En interne chez vous ou en externe dans une salle de réception.

Option: Des ateliers physiques de mise en pratique

Pour qui: Toute personne désirant améliorer son travail de prévention au sein de l'entreprise

Coût: 2500 euros HT/journée à diviser selon le nombre de participants

Pas de pré requis pour cette formation



Formation 9:

« Prévenir les troubles musculo- squelettiques »

Prévenir les **troubles musculo-squelettiques** (maladies causées par le travail qui touchent les muscles, les os, les tendons, les articulations ou les nerfs).

Quelles en sont les causes multi-factorielles? effort, répétitivité, sollicitation des articulations, les vibrations, le vieillissement des salariés, mais également des origines psychosociales comme le stress au travail, les ambiances sonores, lumineuses...

- Importance d'une bonne hygiène de vie
- Sensibilisation aux risques d'accidents du travail et maladies professionnelles, notions d'anatomie
- La prévention des risques liés à l'activité physique et la détermination des positions des différentes parties du corps pour un bon levage de la charge
- Les postures de travail
- Plan d'actions à mettre en place



Humains: Gestes et postures





Formation 9:

« Prévenir les troubles musculo- squelettiques »

« Prévenir les troubles musculo-squelettiques »

Apport de contenus théoriques sur le fonctionnement de l'être humain, l'hygiène de vie, les troubles musculo-squelettiques, leurs causes, les moyens de prévention.

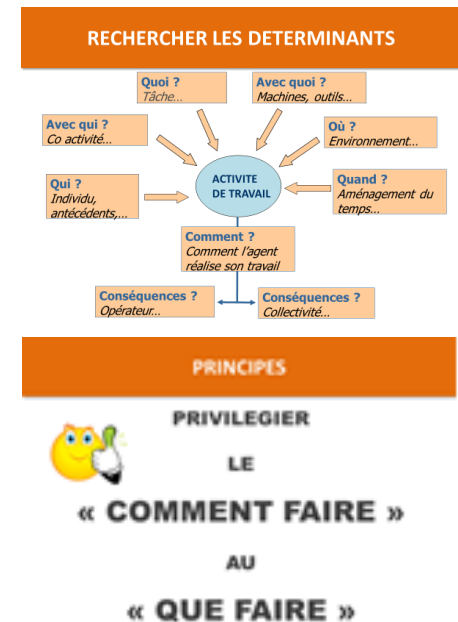
Apport d'outils concrets en prévention, gestes et postures

La vie du groupe représentera notre laboratoire pratique : à partir d'exemples vécus et partagés par les membres du groupe de formation, mise en place d'un travail personnel et suivi

Exercices pratiques de gestes et postures

Plan d'actions à suivre

OUTILS



Mise en pratique :

- *Sous forme d'ateliers individuels, nous travaillerons des cas concrets exercices pratiques de gestes et postures*