

## Durée

- 1 jour (7 heures)

## Public

- Toute personne amenée à effectuer des manutentions manuelles

## Objectifs

- Sensibiliser à l'ergonomie par une meilleure connaissance et prévention des risques dorso-lombaires
- Connaître et savoir utiliser les techniques de base de manutention
- Adapter et appliquer ces principes à des situations professionnelles, afin de prévenir les accidents
- Après quelques rappels physiologiques et psychologiques (étayés d'exemples concrets) il s'agit d'intégrer la problématique du soin de confort dans la pratique quotidienne en suscitant réflexions et échanges.

## Méthodes pédagogiques

- Alternance de séquences théoriques et pratiques.
- Démonstrations, exercices d'application.
- Remise d'un support écrit de synthèse des contenus pédagogiques à chaque participant.

## Intervenant

Kinésithérapeute spécialisé dans la prévention des lombalgies.

- Titulaire d'un DIU en posturologie clinique

## Lieu

- Chez EvryWare ou en établissement

## Rappels anatomiques, physiologiques et biomécaniques

- L'axe vertébral
- Les muscles

## Mécanismes et conséquences pathologiques liés à la manutention

- Sur les différents segments et les différents éléments de la colonne vertébrale : le disque, la hernie, les ligaments, les muscles, les articulations vertébrales...
- Sur les membres : tendinites, claquages...
- Leurs mécanismes et leurs conséquences dans la vie quotidienne

## Prévention des risques et postures au quotidien

- Principes de sécurité physique : superposition des centres de gravité, fixation de la colonne, les points d'appuis...
- Prévention passive : aménager l'environnement à la morphologie.
- Prévention active : station debout, déplacement, port de charge lourde
- Conseils pour la vie courante
- Le choix des prises pour une sécurité des mains

## Connaissance et utilisation du matériel et des matériaux utilisés par les stagiaires

## La pratique

- Des démonstrations et exercices d'application jalonnent l'ensemble de la formation :
  - Exercices personnels de statique et de dynamique, placement du bassin et son incidence sur la position vertébrale, le bon appui...
  - Mise en situation
  - Exercice de détente, de prévention, de récupération, d'économie d'efforts

## Evaluation et mise au point

- Echange sur les difficultés rencontrées dans la pratique quotidienne pour mettre en application les principes de la formation et re-médiation
  - Remise d'un support au responsable contenant, s'il y a lieu, des propositions d'aménagement