

## **PREVENTION DES LOMBALGIES, MANUTENTION MANUELLE AU TRAVAIL**

### **ACCUEIL**

- Attente des stagiaires, objectifs, présentation et organisation de la journée.

### **PREVENTION DU MAL AU DOS**

- Dos, travail et douleurs : les risques de lombalgie et TMS en milieu professionnel.
- Historique, buts et résultats statistiques de la prévention du mal au dos.
- Physiologie et anatomie de la colonne vertébrale : contraintes et impératifs.

### **PROTECTION DE LA COLONNE VERTEBRALE**

- Prise de conscience sensorielle et dynamique du dos.
- Sécuriser sa colonne lombaire : apprentissage, proprioception.
- Rôle des membres inférieurs et supérieurs.
- Acquisition d'une gestuelle de protection vertébrale

### **PRATIQUE CONCRETE DE MANUTENTION**

- Avec objets pédagogiques (caisses avec ou sans poignée, bidon léger puis lourd, cône lesté, etc.)
- Manutentions seul et à 2.
- Pratique expérimentale en salle de stage.

### **GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL**

- Le travail dynamique et statique : différences et conséquences
- L'importance de l'ergonomie

### **MANUTENTION MANUELLE DE CHARGES**

- Les stagiaires expérimentent et approfondissent les principes de sécurité gestuelle appris
- Déplacement dans l'entreprise, sur un lieu où travaillent habituellement les stagiaires pour réaliser concrètement les manutentions manuelles

### **LE DOS AU QUOTIDIEN**

- La vie domestique et les activités extra professionnelles : loisirs, sports, bricolage, voiture, vieillissement, etc.
- Quels traitements pour mon dos, au quotidien !

### **BILAN, EVALUATION DE FIN DE FORMATION**