

LA SANTE AU BUREAU ET MANUTENTIONS DIVERSES

PREVENTION 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.
- Verrouillage de la colonne lombaire.
- Education gestuelle : travail en vidéo.
- Les Troubles Musculo Squelettiques : prévention et traitement.
- Les causes et leurs effets.

EDUCATION GESTUELLE

- Avec objets pédagogiques et objets divers utilisés habituellement dans les bureaux.
- Pratique expérimentale en salle de stage et dans les bureaux avec le matériel approprié.

VOTRE DOS AU QUOTIDIEN

GYMNASTIQUE PREVENTIVE DES DOULEURS VERTEBRALES

- Pratique de gymnastique spécifique : prévention du mal au dos lié à la position assise.

LE MAL AU DOS

- Principales causes, quels traitements

ERGONOMIE DU POSTE ASSIS A UN BUREAU

- Les sièges: différents types, hiérarchie, composantes, réglages divers.
- Le bureau : différents types, composantes et réglages de complément
- Gestion du plan de travail : différentes zones et les accessoires.
- Le bureau et son agencement.
- L'environnement du bureau.

ERGONOMIE DU POSTE DEVANT ECRAN DE VISUALISATION

LA FATIGUE DEVANT UN ECRAN

- Siège et bureau, souris.
- Ecran, clavier, porte copies, lampe d'appoint, repose pieds.

ETUDE DE DIFFERENTS FACTEURS DE RISQUES

APPLICATION

- Régler un poste de travail expérimental, bureau, poste informatique

EVALUATION DE LA FORMATION