

PREVENTION DU MAL AU DOS

PREVENTION DU MAL AU DOS

- Dos, travail et douleurs : les risques en milieu professionnel.
- Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale : contraintes et impératifs.

PROTECTION DE LA COLONNE VERTEBRALE

- Prise de conscience du dos en position assise.
- Rôle des quatre membres.
- Sécuriser sa colonne vertébrale.
- Pratique de manutention en salle avec objets pédagogiques simples : caisse avec et sans poignée, bidon lesté...
- Rechercher et mettre en application des principes d'économie d'effort et de sécurité physique.

LA POSITION DU CHAUFFEUR

- Etude de la position assise et du poste de conduite.
- La bonne position, les bons réglages du siège.

HYGIENE DU DOS DU CHAUFFEUR

- Gymnastique spécifique (pendant et après le travail).
- Pratique en salle de formation

AUTRES CONTRAINTES

- Le stress :
 - Mécanisme, prévention, traitement.
 - La relaxation : pratique.
- Diététique :
 - Règles d'hygiène alimentaire.
 - Analyse du repas pris par les stagiaires durant la pause déjeuner.

LE DOS AU QUOTIDIEN

- Les activités extra professionnelles.
- Le mal au dos : quels traitements.