

PREVENTION DES LOMBALGIES, GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL DES AGENTS DES SERVICES TECHNIQUES

ACCUEIL, PRESENTATION DE LA FORMATION

- Présentation et organisation de la journée en fonction de l'activité des stagiaires
- Attentes personnelles et objectifs attendus

LES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Les Accidents du travail
- Les Maladies professionnelles
- Les coûts de ces risques

LES ATTEINTES A LA SANTE

- ANATOMIE
 - Le squelette
 - L'articulation (vidéo)
 - Les ligaments
 - Les muscles et les différentes formes de travail musculaire. Les lésions du muscle
 - Les tendons et leurs affections
- LES TMS DU MEMBRE SUPERIEUR
 - L'épaule : coiffe des rotateurs (vidéo)
 - Le coude
 - Le poignet : canal carpien (vidéo)
- LES TMS DE LA COLONNE VERTEBRALE
 - Les vertèbres
 - Le disque
 - Les muscles
 - Les nerfs
 - Les possibilités articulaires de la colonne
 - L'accident discal et sa prévention (solutions techniques et gestuelles)
 - Les différentes formes d'accident discal
 - Les facteurs aggravants des atteintes à la santé

LA PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

- ENCADREMENT JURIDIQUE
 - Les EPI
 - Les obligations réglementaires
- LA DEMARCHE DE PREVENTION
 - Généralités : Rappel de physiologie
 - Principes d'aménagement d'un poste :
 - Le poste debout
 - Le poste assis
 - Le poste assis debout
 - L'organisation d'un plan de travail
 - Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique :
 - Activité répétitive : aides techniques
 - Activité occasionnelle : les 12 principes

APPROPRIATION DES TECHNIQUES DE MANUTENTION

- Avec objets pédagogiques (une caisse et un bidon)
- Manutentions seul et à 2.
- Exercice pratique en 2 groupes : rechercher et mettre en application des principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Matériel spécifique de manutention mis à disposition

PRATIQUE DANS L'ETABLISSEMENT

- Comment appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.
- Analyser et évaluer les pratiques habituelles :
 - En fonction de l'activité des stagiaires
 - Le groupe se déplace sur les zones de travail habituelles, chacun explique son activité physique
- Combattre les risques éventuels et analyse des situations de travail, étude de cas :
 - Travail du groupe : rechercher des gestes et postures difficiles ou à éliminer.
 - Approche ergonomique des situations de travail
 - Recherche de solutions : adaptation et améliorations techniques, gestuelles ou organisationnelles
 - Les aides techniques : importance de l'ergonomie
 - Propositions d'amélioration
- Pratique et acquisition de techniques de manutention diverses à appliquer chez soi comme au travail.

L'ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE SUR LES LIEUX DE TRAVAIL

- Présentation sous forme d'exercices simples, réalisables en tenue et sur les lieux de travail

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

- Evaluation de la formation, remise des documents techniques et d'une affichette de sensibilisation.
- Présence souhaitée d'un responsable.