



Appliquer les gestes et postures de travail sans danger pour sa santé

Durée

7.00 Heures
1 Jour

Référence
STD-ERGGP51

Pré Requis

Aucun

Public Concerné

Toute personne exposée, de par sa tâche (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques), à des risques ostéo-articulaires. Toute personne ayant en charge la prévention des risques professionnels

Objectifs :

- Savoir définir les différentes pathologies, dites Troubles Musculo-Squelettiques, répertoriées dans les tableaux des maladies professionnelles
- Connaître les facteurs de risques au poste de travail
- Appliquer les bons gestes permettant de limiter les risques de troubles musculo-squelettiques

Contenu

Présentation des statistiques d'accidents du travail et maladies professionnelles

- Nationales
- Entreprise

Enjeux de la démarche

Les risques dorsolombaires

- Les accidents ostéo-articulaires
- Le lumbago
- La lombalgie chronique
- La sciatique
- La hernie discale

Les troubles musculo-squelettiques (T.M.S.)

- Définition des TMS
- Le syndrome du canal carpien
- L'épaule douloureuse
- Les tendinites
- L'arthrose

Mise en pratique

Principes de sécurité physique dans les efforts de manutention

- Etudes des principes généraux (travail des jambes, symétrie d'effort, stabilité, les prises, position de la colonne, des bras)
- Exercices individuels sur charge standard, puis sur les charges de l'entreprise

Qualification Intervenant (e)(s)

Spécialiste en prévention réalisant des missions d'inspection, d'audit, d'assistance et / ou de conseil dans le domaine concerné



Flashez ce QRCode
pour accéder à notre
site internet



Moyens pédagogiques

- Etudes de cas
- Discussions de groupe
- Films
- Travaux pratiques

Modalités d'évaluation

Autoévaluation par le stagiaire concernant l'atteinte des différents objectifs visés.

Documents remis :

- Attestation de fin de formation (stagiaire)
- Attestation d'assiduité (financeur)