

Prévention des Risques liés aux Activités Physiques - Gestes et Postures de travail

Personnes concernées – Pré requis :

Toute personne exposée, de part sa tâche (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques), à des risques ostéo articulaires.

Toute personne ayant en charge la prévention des risques professionnels

Objectifs pédagogiques :

- 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

- Connaître les principes de sécurité physique

Moyens pédagogiques :

Ordinateur Portable
Vidéo projecteur
Supports Power Point

Documents remis :

Conditions de réalisation :

Programme détaillé :

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 des membres supérieurs

- Le syndrome du canal carpien

- L'épaule douloureuse

Les tendinites

L'arthrose

Prairie sur le terrain

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

Recherche des facteurs de risques (selon décret du 21/01/93)

Selon les caractéristiques :

- de la charge

- du milieu

- de l'effort physique requis

- de l'activité

La mécanique humaine

- Muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux : anatomie et fonctionnement - Les pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie)

Les principes de manutention manuelle

- Sécurité physique et diminution de la fatigue - Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés

Les postes de travail

- Debout - Assis - Assis-debout - Principes d'ergonomiques

Applications pratiques

- Exercices sur agrès standard

- Exercices et réflexions de groupes sur les matériels de votre entreprise