



Renseignement

BASTIA

☎ 04 95 31 36 41

CORTE

CORTI

☎ 04 95 46 29 27

L'ILE ROUSSE

L'ISULA

☎ 04 95 60 01 69

CALVI

☎ 04 95 65 47 38

GHISONACCIA

A GHISUNACCIA

☎ 04 95 56 07 50

AJACCIO

AIACCIU

☎ 04 95 10 64 00

PORTO-VECCHIO

PORTIVECHJU

☎ 04 95 70 42 39

PROPRIANO

PRUPIÀ

☎ 04 95 76 39 72

Chaque candidat est « acteur » de sa formation :

- il s'investit personnellement pour atteindre son objectif,
- il est autonome dans l'organisation de son travail,
- il s'implique dans le travail de groupe,
- il prend la parole et se positionne dans les différents thèmes abordés,
- il participe aux recherches, débats, exposés, mises en situation,
- il fournit un travail sérieux et régulier.

Formation Gestes et Postures Economie rachidienne

La prévention par l'information et la formation des personnes aux gestes et postures qui soulagent la colonne vertébrale est le seul moyen efficace pour éviter les accidents du travail et les douleurs rachidiennes chroniques qui entraînent souvent des arrêts de travail et un mal être permanent chez ceux qui en souffrent. La connaissance des bases anatomiques et bio mécaniques vertébrales aide à mieux comprendre, à mieux appliquer les conseils d'économie rachidienne et donc à mieux se prendre en charge.

Notre action qui se veut éducative et préventive en termes d'accidents et récidives, porte sur la connaissance du corps, les mécanismes lésionnels et les gestes nécessaires à la protection du rachis en général.

PUBLIC ET DURÉE

Toute personne dont l'activité comporte des manutentions manuelles ou des contraintes de posture au poste de travail.
10 heures 30 sur 1,5 jours

OBJECTIFS

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique.
- Sensibiliser et informer les participants sur les principes d'économie et de protection rachidienne dans les gestes de la vie quotidienne et professionnelle.
- Identifier et caractériser les risques à la manipulation, au transport manuel de charges, aux postures de travail et aux gestes répétitifs, en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Proposer des améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques identifiés.
- Identifier les éléments déterminants des gestes et des postures de travail.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail.
- Améliorer la qualité de vie au sein de l'entreprise, en limitant les problèmes liés aux douleurs vertébrales, principal facteur actuel de l'absentéisme.
- Prévenir les douleurs rachidiennes liées à l'exercice professionnel.

PROGRAMME

La colonne vertébrale :

- Anatomie et Kinésiologie
- Anatomie
- Relations
- Rôles
- Les courbures
- La vertèbre type
- Unité Fonctionnelle Intervertébrale
- Le nerf rachidien ou nerf spinal
- Influence de la statique sur le rachis lombaire

Les principales pathologies du dos :

- La hernie discale
- L'arthrose apophysaire
- Les lombalgies
- Les radiculalgies sciatiques et crurales
- Les névralgies cervico-brachiales

Gestuelle d'économie rachidienne :

- But.
- Les grands principes de l'économie rachidienne
- Les mouvements contre-indiqués et les mouvements compensatoires.
- La gestuelle d'économie rachidienne dans les activités corporelles élémentaires : interroger les participants.
- La gestuelle d'économie rachidienne dans les activités domestiques et instrumentales.

Analyse des situations de travail et préconisations.

MÉTHODES ET SUPPORTS

Méthodes et supports : Pédagogie interactive, basée sur l'échange et la participation de chacun.

Rachis articulé, documents écrits remis aux participants, cas pratiques, mises en situation avec une recherche du vécu de chaque participant pour une découverte de sa propre économie rachidienne dans les positions et dans les gestes

COÛTS

Calendrier : Nous contacter

Coût : Nous contacter