Formacoop

Dos et TMS : postures et gestes au poste de travail

Organisation

Durée : 14 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 0,00 €
Satisfaction des apprenants : 94 %

Contenu pédagogique

Public visé

Opérateurs de productions, magasiniers, soignants... le contenu de la formation s'adapte à vous.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les éléments constitutifs du rachis et reconnaître les situations à risque pour le dos
- Proposer gestes et postures en situations en prévenant les troubles du dos et Musculosquelettiques.

Description

Mise en commun des représentations et des attentes des participants

Expérimentations et découvertes :

La mécanique du dos

- Exercices : les récepteurs

Équilibre et détente

- Exercices : chaînes musculaires posturales

Architecture d'une colonne

- Exercices : la mobilité du bassin

L'anatomie de la colonne vertébrale

- Exercices : le verrouillage du bassin

La balance rachidienne

- Exercices : les étirements

Principales situations à risque, les principaux risques pour le rachis

Les postures au quotidien : Reconstitution et recherche de solutions

Enjeux et freins

Réinvestissement des acquis posturaux du premier jour.

Repères ergonomiques:

- les facteurs de risques
- fonctionnement d'une articulation (et dysfonctionnements possibles)
- TMS: gestes répétitifs et autres paramètres

Formacoop

Observation et description des situations de travail (aux postes)

- identifier, décrire et analyser les postes
- Hypothèses sur les problèmes identifiés
- Echanges sur les pratiques individuelles

Recherches de solutions posturales, techniques et organisationnelles

et co-construction des préconisations.

Bilan

Evaluations

Prérequis

/

Modalités pédagogiques

Formation avec notre méthode active et participative

- Manipulation de maquettes
- « Remue-méninges »
- Questionnements individuels, collectifs
- Exercices de ressenti
- Discussions en groupe, débats
- Mises en situation

Apports théoriques en cours d'expérimentations

Moyens et supports pédagogiques

Outils pédagogiques spécifiques (maquettes)

Tapis de sol

Analyse des postes de travail, de situation de travail sur site

1 livret couleur imprimé par participant

Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation des solutions proposées lors des mises en situation

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.