

Gestes & Postures

Contenu conforme au programme de l'INRS / Décret N° 92-958 du 03 Septembre 1992

Objectifs

- Apprendre les origines possibles des « douleurs de dos » et troubles musculo-squelettiques liés au travail
- Connaître les gestes et postures pour les éviter au quotidien
- Etre initié aux exercices pour les prévenir et les soulager
- Intégrer les notions d'ergonomie du poste de travail

Formation (1 journée - 7h)

- Réflexions sur la Santé
 - Qu'est-ce que la « Santé » ?
 - Responsabilité de chacun par rapport à sa propre Santé ?
 - *pratique : questionnement actif et ouvert*
- Questionnements et attentes sur les « Gestes & Postures » ?
 - *Importance d'être « bien dans son corps » ?*
 - *Risques encourus à ne pas adopter les gestes et postures adaptées au quotidien ?*
 - *Action préventive vs curative ?*
 - *pratique : questionnement actif et ouvert*
- Origines du « mal de dos »
 - Bipédie/surpoids
 - Stress
 - Sédentarité
 - Manque d'activité physique
 - Gestes et postures inadaptées
 - *pratique : reconnaître les signaux d'alerte*
- Anatomie
 - Dos : vertèbres, ligaments / fractures et entorses
 - Dos : nerfs et hernies discales
 - Dos : muscles (3 plans) et troubles musculo-squelettiques (TMS)
 - Diaphragme
 - Abdominaux
 - Sacrum/coccyx, périnée
 - *pratique : point sur les connaissances assimilées*
- Respiration
 - Mécanisme respiratoire
 - *pratique : respiration et implication dans l'effort*
- Importance d'une bonne posture
 - Savoir repérer les positionnements justes
 - Notions d'étirements, respectueux de la physiologie
 - *pratique : postures assis/debout (gestion de l'équilibre)*
 - *pratique : mobilité du bassin*
 - *pratique : étirements*
 - *pratique : bonne position de récupération (bassin et respiration)*
- Renforcement de la sangle abdominale (B. De Gasquet)
 - *pratique : travailler ses abdominaux et son périnée en respectant leurs physiologies*
- Gestes et efforts au quotidien (prophylaxie)
 - Gestes et postures à adopter en fonction des actions souhaitées / matériel utilisé
 - Changements de positions (s'allonger/se lever, s'asseoir/se lever, monter/descendre d'un véhicule)
 - Adaptation des efforts aux ports de charges effectués
 - *pratique : mises en situations physiques*
- Ergonomie du poste de travail
 - Notions de bases d'ergonomie (ex : travail de bureau sur ordinateur)
 - *pratique : adaptation du poste de travail*