



## Objectif

Apprendre et réaliser les gestes d'économie rachidienne et les appliquer sur le lieu de travail afin de limiter les risques d'accidents

## Public et prérequis

Ce cours s'adresse à toute personne devant effectuer des efforts de manutention et/ou devant maintenir une position prolongée dans un bureau.

## Moyens pédagogiques, suivi de l'exécution du programme et appréciation des résultats.

Apports théoriques complétés par de la pratique sous forme d'ateliers

## Programme

### Partie théorique

#### 1) Rappels anatomiques

- Le squelette
- La musculature
- La colonne vertébrale
- La vertèbre
- Le disque intervertébral

#### 2) Mouvements du bassin et de la colonne vertébrale

#### 3) L'accident de colonne vertébrale

- Les facteurs aggravants
- Les déformations de la colonne
- Les accidents du disque intervertébral
- Lumbago / sciatique / hernie discale / tassement discal

#### 4) Positions de travail pour des personnels de bureau et techniques de soulèvement pour des personnels de manutention.

### Partie pratique

- Exercices de prise de conscience des mouvements du bassin et de la colonne vertébrale
- Analyse des mouvements et positions
- Réflexions sur les dangers éventuels de chaque mouvement et posture
- Démonstration du geste ou de la posture corrigée par le formateur
- Réalisation du geste ou de la posture corrigée par chaque stagiaire