

PERSPECTIVES

GESTES ET POSTURES

(Prévention des algies vertébrales et des troubles musculosquelettiques au travail)

INTRODUCTION *(avertissement)*

STATISTIQUES

Les accidents de travail

Les troubles musculosquelettiques ou TMS

LE RACHIS

Anatomie / biomécanique / physio-pathologie

LE MEMBRE SUPÉRIEUR

*L'épaule / le bras / le coude / l'avant-bras / le poignet / le canal carpien / la main
globalement*

LE MEMBRE INFÉRIEUR

La hanche

Le genou / le syndrome rotulien / les autres lésions du genou

La cheville / le pied / la chaussure

LES POSITIONS DE TRAVAIL

La station assise

Le travail en poste debout

LA MANUTENTION

Position de départ

Le transport et le déplacement

Chronologiquement

La pose

CONSEILS GÉNÉRAUX / CONCLUSION / DOCUMENTATION

*Nous réalisons des applications pratiques de nos formations en
conformité avec les attentes de nos stagiaires, et nous individualisons nos
conseils en fonction de chacun.*

*Effectif de 8 à 12 stagiaires maximum
Durée : 1 ou 2 journée selon vos besoins*