



Manutention manuelle et prévention des troubles musculosquelettiques

Domaine	Prévention
Thématique	T.M.S. (Troubles Musculosquelettiques)
Durée	2 jours
Public visé	Secrétaires, manutentionnaires, agents techniques
Pré requis	Néant
Objectifs	<p>Etre capable de s'auto évaluer et d'évaluer la maîtrise du geste technique</p> <p>Analyser son poste de travail - adopter les gestes sécuritaires</p> <p>Détecter et vérifier les indicateurs d'adaptation efficiente des bons gestes</p> <p>Utiliser les aides techniques</p>
Contenus	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur expérience ✓ Prise en compte de l'environnement professionnel ✓ Aménager son poste de travail ✓ Notions théoriques d'anatomie et des risques pathologiques ✓ Notion d'ergonomie et de biomécanique ✓ Prise de conscience de ses points faibles ✓ Corriger ses postures ✓ Utiliser les aides techniques ✓ Principes d'autonomie de l'usager ✓ Optimisation de ses compétences ✓ Mises en situations ✓ Transmission des savoirs
Méthodes pédagogiques	<p>Participative, démonstrative, audio-visuelle, simulations, tests, retour d'expérience</p> <p>Documentation pédagogique sur clef USB</p>
Contrôle des acquis	Mises en situations
Plus-value HERACLES	Ergothérapeute