

NANTES

VENDREDI

11

OCTOBRE

De 9 h à 17 h

Frais de participation : 20 € par personne (repas compris).

// PROTÉGEZ VOTRE DOS ET VOS ARTICULATIONS

Des gestes et postures à adopter

Objectifs :

- Appréhender et prévenir les risques dorso-lombaires.
- Appliquer les techniques de gestes et postures au travail.
- Atténuer la fatigue - réduire les risques et la fréquence d'accidents.

Programme :

- L'enjeu : notre capital santé.
- Anatomie :
 - Les muscles - Les tendons et les ligaments.
 - Le squelette et les vertèbres.
 - Le système nerveux.
- Les maux :
 - Le mal de dos.
 - Luxation - Entorse.
 - Troubles Musculo-Squelettiques.
- La prévention :
 - La prévention au travail.
 - L'ergonomie et le poste de travail.
 - Le port de charges.
 - La prévention au quotidien.

Intervenante :

Sandrine BOCQUEL-ESTADELLA - IESS FORMATION

