

Soulageons notre dos

Public concerné :

- Personnel et responsables de bureau
- Personnel occupé à des postes de travail assis ou statiques
- Personnel amené à manipuler des charges limitées de manière occasionnelle ou régulière
- Membres des SIPP et des CPPT

Pré-requis : Aucun

Objectifs :

- Prévenir et réduire la fatigue du dos au travail
- Aider à améliorer des conditions de travail
- Éviter au mieux les risques de lésions dorsales musculaires et squelettiques
- Entretenir au mieux la santé de son dos

Qualifications : Au terme de la formation, remise d'une attestation de participation

Description du module :

(par groupe de maximum 10 personnes – 4 heures)

Support audiovisuel : vidéo durée environ 10 minutes + module de formation élaboré par un docteur en ostéopathie.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

info@cefomepi.be

Soulageons notre dos

Animation théorique et pratique portant sur :

- Les causes principales du mal de dos
- L'anatomie et le rôle de la colonne vertébrale
- Les bases d'un bon maintien du dos au quotidien
- Les bonnes positions pour se tenir debout et assis
- Les bons gestes pour se lever et s'asseoir
- Les recommandations pour adapter chaises et bureaux
- La manipulation correcte des charges (avec exercices)
- Les exercices pour soulager son dos au travail (avec mise en application pratique)
- Les exercices complémentaires pour entretenir son dos à la maison (avec mise en application pratique)

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

info@cefomepi.be