

## Sensibilisation à la manutention manuelle de charge spécifique au personnel technique



*Beaucoup de travailleurs sont confrontés à la manutention de charge ou à des postures sollicitant le dos, et cela n'est pas sans conséquences. Les problèmes de dos sont une des causes importantes d'absence au travail. Savoir comment économiser son dos et manutentionner s'avèrent dès lors indispensable pour les travailleurs.*

### Public cible :

- Personnel travaillant en institution de soins/en institut pour personnes en situation de handicap : personnel de cuisine, service technique, personnel de nettoyage, personnel logistique, personnel de soins.

### Objectifs :

- Utiliser les différentes postures de manutention visant à réduire la charge sur le corps humain
- Rechercher des solutions et adopter des postures de travail qui ménagent le dos.

### Contenu :

- Partie théorique : dispensée de façon interactive sur l'anatomie et les mécanismes de la colonne vertébrale, l'impact de la manutention sur le corps, les positions de base permettant de soulager le dos en réduisant les contraintes.
- Partie pratique : exercices pratiques et variés de manutention et de bonnes positions pour le dos. Recherche de solutions ensemble pour des problèmes de manutention donnés.

### Méthodologie :

- Support théorique accompagné d'une participation active du groupe. Exercices pratiques de manutention dans les situations les plus courantes

### En pratique :

- En 1 journée
- Support pédagogique et assistance administrative mis à disposition de tous les participants