

## > Se préserver des risques de lombalgie dans le port de charges et manutention au quotidien



### **Objectifs :**

- Economiser et sécuriser ses efforts lors des travaux d'entretiens et de soulever de charges,
- Identifier la réalité des risques de surmenage vertébral à l'occasion d'efforts et postures de travail dangereux pour le rachis,
- Acquérir des notions d'ergonomie indispensables à une bonne activité ergomotrice.



### **Contenu :**

- Éléments de connaissance de la colonne vertébrale et de ses pathologies
- Techniques d'hygiène lombaire
- Techniques de manutention



### **Public :**

- Tous salariés

### **Méthode pédagogique :**

Apports théoriques - pratiques  
Mise en situation

### **Intervenants :**

Kinésithérapeute cadre

### **Durée :**

1 jour

### **Dates :**

30 mars 2007

En intra : nous consulter

### **Coût :**

En inter-établissement : 175 € / stagiaire

En intra : nous consulter