

## Gestes et postures

### Objectifs

Apprendre à économiser sa colonne vertébrale dans les gestes de la vie professionnelle et quotidienne.

Limiter les accidents et l'absentéisme

### Public visé

Tous publics d'entreprise

### Pédagogie

Théorie et mise en pratique des règles sur des situations réelles

### Durée

4 à 7 heures suivant pratique

### Contact

Contactez votre interlocuteur

Par téléphone

0 975 251 748

(prix d'un appel local)

ou par e-mail

tdavid@evolys.com

#### Introduction

Rôle de la prévention

Rôle de l'ergonomie

Influence du mal de dos

Nécessité de règles de protection

#### Notions anatomophysiologiques

Rachis dans son ensemble

Vertèbres

Muscles...

#### Contraintes supportées par le rachis

Balance rachidienne

Contraintes

#### Notions de pathologies

Lombalgies, Dorsalgies, Cervalgies

Lumbago...

#### Prévention au quotidien

Verrouillage lombaire

Vie quotidienne

Sport - loisirs

#### Prévention et poste de travail

Port de charges

Adaptation des postes

#### Formation pratique

Prise de conscience des bonnes attitudes

Action musculaire

#### Agence Est

8, allée R. Poincaré  
57100 Thionville

Tél: 03 82 53 36 42

Fax: 03 82 54 48 47

#### Agence Ile de France

99 bis av Verdier  
92120 Montrouge

Tél: 01 46 57 27 05

#### Agence Sud

34 rue Raulin  
69007 Lyon

Tél: 04 78 60 51 72

Fax: 04 78 62 87 07