



# PREVENTION DES LOMBALGIES ET TECHNIQUES DE MANUTENTION

## Préambule

Connaître, comprendre le fonctionnement d'un organisme humain, l'intégrer comme une « mécanique » afin d'en faire le meilleur usage possible et améliorer ses conditions de travail et de vie. Il est déterminant d'appréhender toutes manutentions de personnes, tout geste quotidien (ménager ou professionnel), port et manutention de charges lourdes comme des actes usuels du quotidien et qui méritent tous, dans l'objectif de préserver son dos, de développer des automatismes en adoptant un comportement gestuel et postural d'utilité thérapeutique physique et psychologique.

L'action proposée permettra aux participants :

D'acquérir les compétences nécessaires et requises pour eux mêmes et pour transmettre et évaluer les bonnes pratiques de leur environnement professionnel et personnel

## INTERVENANT (S)

Kinésithérapeute – Ostéopathe – Ergomotricien

## ELEMENTS DU PROGRAMME

### NOTIONS FONDAMENTALES D'ERGONOMIE

#### PREVENTION ET PRENDRE SOIN DE SOI

- Prévention:
- Pathologie :
- Tissu conjonctif et contraintes au travail.

#### MANUTENTION et port de charges lourdes – les attitudes au quotidien

#### MANUTENTION DE LA PERSONNE

##### Etre référent

Prendre soin de soi ! Entretien physique ?

Et le stress dans tout cela ?

Apprentissage de quelques techniques pratiques de gestion du stress

#### ANALYSE DE PRATIQUES AU QUOTIDIEN :

- Manutention des personnes,
- Les gestes et postures du quotidien,
- Port et manutention des charges lourdes.

Pour un projet adapté à votre demande, merci de nous consulter

[E.FORS](http://www.efors.fr)

---

**E. FOR. S**

**ENSEIGNEMENT • FORMATION • SANTE**

Siège social : 35 cours Pierre Puget 13006 MARSEILLE - Annexe Région Nord : 12 place Saint Hubert  
59000 Lille

Tél. : 04 91 59 94 90 • Fax 04 91 55 02 37 • E.mail : [efors-sante@wanadoo.fr](mailto:efors-sante@wanadoo.fr) • [www.efors.fr](http://www.efors.fr)

E.U.R.L. 7.622.45 € - SIRET 400 881 231 000 49 - APE 8559 A – Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93 13 06 415 13