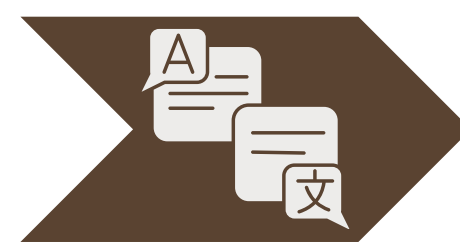
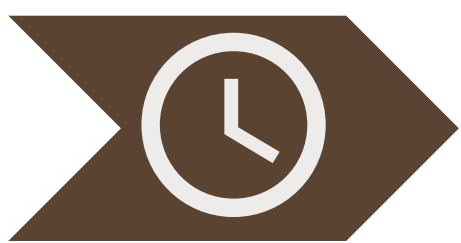




FORMATION PRÉVENTION MAL DE DOS & TMS

Objectifs

- L'apprenant sera capable de réaliser les bons mouvements au niveau de son poste de travail afin d'éviter les lésions TMS.
- Comprendre les causes et les mécanismes des troubles musculo-squelettiques
- Utiliser correctement les aides à la manutention et l'aménagement du poste
- Prévenir durablement les douleurs du dos et des membres supérieurs
- L'apprenant aura des notions d'échauffements et étirements pour maintenir une bonne condition physique pendant son travail.



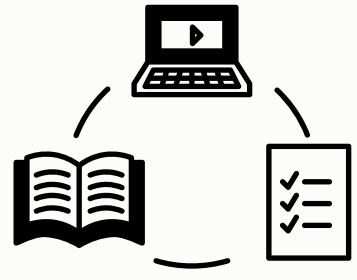
➤ 1 demi-journée
Horaire à
déterminer en
fonction du choix
du client

➤ Sur votre site

➤ Français

➤ Groupe de 12
personnes
maximum

Contenu de la formation







Théorie

&



Pratique

-  **Comprendre l'anatomie et le fonctionnement de la colonne vertébrale**
 -  **Conseils et des gestes simples pour protéger son dos au travail comme dans la vie de tous les jours**
 -  **Comprendre l'importance de l'échauffement et des pauses actives**
 -  **Identifier les bonnes pratiques de manutention manuelle**
-



**Informations ou inscriptions : infoccp@ccpi.be
Ou directement via notre site internet : <https://www.ccp.be/>**