



Prévention-Hygiène du dos

Animé par Bernard FUSTER
Kinésithérapeute-Ostéopathe

Public et prérequis

PDG, DG, DRH, DAF, RRH,
responsable des affaires
sociales, juristes
d'entreprise, responsable
paie, managers
Cette formation ne
nécessite pas de prérequis.

Intervenant

VANNONI Claire juriste en
droit social et formatrice au
sein du cabinet EUREKA
CONSULTING.

Objectifs

Appréhender l'ensemble
des thèmes qui ont marqué
l'actualité sociale de
l'année 2017 et de début
2018

Mesurer la portée pratique
des dernières réformes
législatives à travers le
regard de votre expert et
échanger avec vos pairs sur
leur impact dans vos
entreprises.

Durée

1 jour

9h00 - 12h30 et 13h30 –
17h30

Café d'accueil - collation et
repas du midi pris en
commun avec le formateur

Eureka-Consulting propose d'intervenir au sein de votre entreprise pour alimenter votre politique de prévention des risques professionnels et de qualité de vie au travail, dans le cadre d'ateliers HYGIENE & PREVENTION DU DOS dispensés auprès de vos salariés.

Cette formation permettra à vos salariés d'améliorer leur mobilité articulaire et de réduire les épisodes douloureux au service d'un meilleur équilibre personnel et professionnel.

Bernard Fuster, kinésithérapeute-ostéopathe de formation permet à vos salariés, de prendre conscience, au moyen d'un apport de connaissances sur la mécanique du dos dans sa globalité, des explications simples et imagées, complétées par des mises en situation pratique, de l'importance de prévenir des troubles de cet appareil qu'est le dos.

L'intervention

Afin de rendre évidente la nécessité de prévenir les risques engendrés par les fortes contraintes posturales imposées au dos, l'intervention est construite en 2 temps :

- **Théorie**

Explication anatomique simple et imagée, des termes pratiques pour décrire cette machine vertébrale, ses forces, ses faiblesses.

- **Pratique**

Atelier gymnique ne nécessitant aucun outil ni appareil.

Cette pratique est très simple et ne demande aucune qualité athlétique. Ce sont des postures debout ou assis ou au sol, des étirements et des renforcements qui dans l'exercice quotidien du salarié ne dureront que 3 à 5 minutes

Les bénéfices escomptés

- **Pour le participant :**

Outils pédagogiques

Le formateur est juriste et praticien de terrain

Salle de formation avec rétroprojecteur ou grand écran / paperboard
Connexion Internet Wifi

Rythme de la formation participative alternant apport théorique et exercices pratiques –

Distribution à chaque participant d'un support de formation papier en début de formation + remise du support sur clef SUB en fin de formation)

Quiz de connaissance à froid en début de formation et correction en clôture de la formation avec remise de l'évaluation à chaque stagiaire

Clôture de la formation et déroulé d'un plan d'action immédiatement mobilisable en entreprise

Poursuite des échanges de la formation au travers d'un SAV d'un mois : mail - téléphone et viséo ne nécessitant pour le participant aucun outil particulier autre qu'un ordinateur.

Quel que soit l'âge, la profession (bureau, atelier, chantier, conduite) la prévention a pour but de rendre le salarié autonome et le constat est le suivant :

- ❖ Des améliorations de mobilité articulaire
- ❖ Une augmentation de la force segmentaire
- ❖ Une posture plus équilibrée
- ❖ Une diminution des épisodes douloureux
- ❖ Une qualité de vie plus agréable

- ***Pour la société***

Economie réelle au titre des dépenses de santé. En effet les troubles musculosquelettiques (TMS) sont à l'origine de plus de 8 millions de jours d'arrêt de travail.

- ***Pour l'entreprise***

Les derniers chiffres publiés par l'INRS indiquent qu'un arrêt de travail sur cinq est lié aux maux de dos. L'intérêt pour l'entreprise d'investir sur ce type de formation est grand.

En effet, une meilleure sensibilisation, une formation aux gestes simples, vous permettra de réduire la fréquence/les risques d'arrêt de travail liés à ce type de problème.