

►►► Troubles musculo-squelettiques - Prévention des risques liés à l'activité physique : gestes et postures (industrie)

Objectifs pédagogiques

Ce module s'adresse :

- à tout acteur de la prévention des risques professionnels (animateur sécurité, responsable d'atelier, médecin du travail, ergonomiste...)
- aux formateurs PRAP
- à toute personne exposée à des risques liés à l'activité physique

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- comprendre l'origine des accidents du travail et des maladies professionnelles
- connaître les risques principaux au poste de travail
- appliquer les principes de manutention manuelle

Temps moyen de formation

20 minutes

Pré requis technique

- Navigateur web : Edge, Chrome, Firefox, Safari
- Système d'exploitation : Mac ou PC

Système d'évaluation

OUI

Technologie

- HTML5
- Norme SCORM

Niveau de granularisation

1 module de 2 chapitres

Chapitre 1 : Le corps humain et les pathologies

Chapitre 2 : Les principes de manutention manuelle



►►► **Troubles musculo-squelettiques - Prévention des risques liés à l'activité physique : gestes et postures (tertiaire)**

Objectifs pédagogiques

Ce module s'adresse :

- à tout acteur de la prévention des risques professionnels (animateur sécurité, responsable d'atelier, médecin du travail, ergonomiste...)
- aux formateurs PRAP
- à toute personne exposée à des risques liés à l'activité physique

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- comprendre l'origine des accidents du travail et des maladies professionnelles
- connaître les risques principaux au poste de travail
- appliquer les principes de manutention manuelle
- adopter les "bons" gestes à son poste de travail

Temps moyen de formation

25 minutes

Système d'évaluation

OUI

Pré requis technique

- Navigateur web : Edge, Chrome, Firefox, Safari
- Système d'exploitation : Mac ou PC

Technologie

- HTML5
- Norme SCORM

Niveau de granularisation

1 module de 2 chapitres

Chapitre 1 : Le corps humain et les pathologies

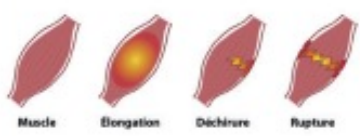
Chapitre 2 : Les mesures de prévention



Blessures sur les tendons et les muscles

- **Tendinite** : inflammation généralement due à la fragilisation d'un tendon en raison d'un effort ou d'un geste répétitif
- **Déchirure ou raquette** : lésion des fibres qui composent le muscle. Elle survient après une action physique intense

EFFETS IMMÉDIATS SUR LA SANTÉ



Muscle Elongation Déchirure Rupture



QUE FAUT-IL RETENIR ?

Les manutentions manuelles peuvent être à l'origine :

- d'accidents du travail (dont certains graves) ;
- de maladies professionnelles.

Les manutentions manuelles peuvent avoir des effets sur la santé :

- à court terme : lésions ;
- à long terme : TMS (troubles musculo-squelettiques) notamment au niveau des poignets, des mains, du dos, des genoux, des chevilles et des pieds.