



## **Formation Travail sur écran**

### Ergonomie au poste de travail

Vous avez mal aux dos, aux jambes, à la nuque, aux épaules et aux poignets ?  
Problèmes de posture ? Ou encore d'assise ?

#### **Objectifs de la formation :**

- ▶ Vous permettre d'acquérir les bases ergonomiques pour les travaux postés (notamment le travail sur écran)

#### **Public et niveau requis :**

- ▶ Pas de pré-requis nécessaire
- ▶ Accès de la formation à tout public

#### **Durée de la formation :**

- ▶ Une ½ journée

#### **Programme de la formation :**

- ▶ Étude de la mécanique humaine.
- ▶ Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie (muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux : anatomie et fonctionnement).
- ▶ Les pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie).
- ▶ Gestes et postures dangereuses ou contraignantes.
- ▶ Les principes de TMS.
- ▶ Sécurité physique et diminution de la fatigue – les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés et les positions tenus dans le temps.
- ▶ L'analyse des positions selon le guide de l'INSERM.
- ▶ Exercices pratiques et mise en place sur les postes dans l'entreprise.