

# Manutention manuelle

## ➤ Prévention des maux de dos

Ce cours permet de connaître les composantes du dos, de comprendre l'origine des maux de dos et d'apprendre à utiliser une méthode pour identifier les risques et les moyens pour prévenir les maux de dos liés à la manutention.



## Maux de dos

- Une articulation irritée...
- Un ligament étiré...
- Un disque aplati...
- Un nerf comprimé...
- Un tendon enflammé...

*Autant de blessures, autant de maux de dos !*

### Durée

- ♦ 2 heures

### Clientèle visée

- ♦ Manutentionnaires
- ♦ Membres du comité de santé/sécurité du travail
- ♦ Membres de la supervision
- ♦ Intervenants en santé/sécurité

### Objectifs

- ♦ Identifier les risques de maux de dos liés à la manutention en milieu de travail
- ♦ Identifier les moyens de prévention des maux de dos liés à la manutention en milieu de travail

### Méthodologie

- ♦ Exposé théorique supporté par une présentation multimédia
- ♦ Discussions et échanges

### Contenu

- ♦ Le dos
  - × Les vertèbres
  - × Les ligaments
  - × Les muscles
- ♦ L'origine des maux de dos
  - × L'accident
  - × L'usure
- ♦ La prévention des maux de dos
  - × L'accident
  - × L'usure
- ♦ Les facteurs de risque
  - × Les objets manipulés
  - × L'individu
  - × La durée et la répétition
  - × La posture

[www.preventex.qc.ca](http://www.preventex.qc.ca)

