

# VIGILANCE ET ERGONOMIE AU VOLANT

## PRÉREQUIS

Public exposé à des risques TMS dans le cadre de son activité professionnelle.

## PUBLIC

- Tout public
- Environ 10 participants

## DURÉE

1 jour (7h)

## OBJECTIFS :

- ◇ Comprendre le fonctionnement le fonctionnement de la mécanique articulaire et vertébrale.
- ◇ Comprendre les pathologies induites par les gestes et postures inappropriés.
- ◇ Prévenir les atteintes du dos et des TMS liés au poste de travail (véhicule) en adoptant les bonnes attitudes.
- ◇ Comprendre l'importance de l'hygiène de vie

## INTERVENANT

*Professionnel de la santé ou du sport (ostéopathe, kinésithérapeute, ...)*

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques/ diaporama en alternance avec des questions/réponses.
- Tour de table, échanges.
- Test de connaissances permettant de valider la compréhension de la séquence précédente.
- Exercices pratiques dans le véhicule.
- Remise d'un livret stagiaire.
- Validation des acquis , remise d'une attestation de suivi de stage.

## FORMULE

En intra et en Inter

## PROGRAMME

### Anatomie : découverte de la mécanique vertébrale.

- Os, nerfs, vertèbres et disques.
- **Test de connaissance 1**

### Les pathologies : discales, arthrosiques et neuromusculaires.

- Lumbalgie, dorsalgie, cervicalgie, myalgie, hernie, sciatique, cruralgie et névralgie cervico-brachiale.
- **Test de connaissance 2**

### Anatomie de la mécanique articulaires.

#### TMS: origines, localisations et recommandations.

- Tendinite, atteinte musculaire, canal carpien et névralgie.
- **Test de connaissance 3**

### Les traitements,

### IMPORTANTCE DE LA GYMNASTIQUE VERTEBRALE (PRATIQUE)

#### Prévention spécifique à la voiture.

- Montée et descente.
- Installation au poste de conduite (distance, hauteur, appui-tête, soutien lombaire, siège et accoudoirs et utilisation des rétroviseurs).
- Organisation de l'habitacle (siège passager, siège arrière, coffre).
- Manœuvres et port de charges.
- Changement de roue.
- Prévention comportementale (physiologie du sommeil, pauses détente et sommeil flash, changement postural, assouplissements et importance de l'hydratation).

#### Causes d'inattention et d'accidents.

#### Conclusion, tour de table.

### Mise à disposition d'un véhicule par le client sur un espace sécurisé

## Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.
- Bilan personnalisé