



COACHING du DOS

Parce que le Mal de Dos n'est pas une Fatalité

FORMATION de l'ÉCOLE du DOS



CONTENU : MANUTENTION des PATIENTS et PERSONNES à MOBILITÉ RÉDUITE



➤ CONNAISSANCE de la MÉCANIQUE du DOS :

- ⇒ La charpente osseuse (os, articulations)
- ⇒ La musculature

➤ CONTRAINTES MÉCANIQUES au NIVEAU du DOS:

- ⇒ Sur les os, les articulations
- ⇒ Les muscles

➤ CONNAISSANCE de la MÉCANIQUE du CORPS :

- ⇒ Les os, les articulations
- ⇒ Les muscles

➤ CONTRAINTES MÉCANIQUES :

- ⇒ Sur les os, les articulations
- ⇒ Les muscles

➤ HYGIÈNE de VIE dans le TRAVAIL :

- ⇒ « La Pause Intelligente »
- ⇒ Ouverture sur la vie de tous les jours

➤ LES TECHNIQUES :

⇒ Pondérales

- Lever/Poser une charge sur le sol
- Lever/Poser une charge sur un plan (entablement, gerbage)

⇒ Spécifiques

- « Mains nues »
 - Lever/Coucher
 - Rehaussements
 - Transferts
 - Nursing
- Utilisation d'aides légères à la manutention
 - sangles, liens, etc...
- Dispositifs d'aide à la manutention : Roll Bord, Lève Malade