



# Manutention et 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.

## Durée

- ◆ 3 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 objet manipulés
  - ◆ L'individu
  - ◆ La durée et la répétition
  - ◆ La posture

## Matériel remis

- ◆ Version imprimée de la présentation multimédia
- ◆ Références Internet

## *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 !*

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

