

Physiotherapy AG

Kreuzweg 3, Areal ABB/GE, 5400 Baden  
Phone +41 56 205 44 46, Fax +41 56 205 76 16  
info@arbeitsmedizin.ch, www.arbeitsmedizin.ch

## Ergonomie sur la place de travail (voiture)

Personnel sur le terrain

**Implémentation:** ifa Institut de médecine du travail, physiothérapeutes

**But:** Sensibilisation des employés dans le but de réduire et éliminer des problèmes de santé (par ex. maux de dos ou tension musculaire) en évitant les mauvaises postures au travail (par ex. mauvais portage ou posture mal positionnée).

**Groupe cible:** Employés de l'entreprise (personnel de terrain/agents commerciaux)

**Contenu:**

**L'influence sur la santé des postures de travail:**

- Comment les mauvaises postures peuvent provoquer les plus grosses tensions ?
- Quelles sont les conséquences?
- Comment les contrer?
- Comment réagit notre dos aux grandes pressions?  
(Info sur le fonctionnement des disques vertébraux)

**Démonstration de postures de travail correctes:**

- Portage correct: les règles importantes quand on porte, les limites de poids, les aides (charger /décharger)
- Les règles importantes lors de transport
- Rester longtemps assis, quelles techniques (configuration et posture)
- Éviter les postures tordues et voutées
- Démonstration d'exercices pour réduire la tension au travail
- Info sur le renforcement musculaire de base

Exercices pour le travail et la maison:

