



FORMATION

Tillen van lasten om MSA te voorkomen

Musculoskeletale aandoeningen

Ergonomie

CODE PRODUIT

D1301

Thématique

Preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA) zoals rugklachten door repetitieve en onaangepaste handelingen, verplaatsingen en manipulatie (heffen en tillen) van lasten.

«De ergonomische houdingen».

Codex Boek VIII - Ergonomische belasting - Titel 3 - Manueel hanteren van lasten.

Objectifs

Bewustmaking van de werknemers van de problematiek van musculoskeletale aandoeningen, zoals rugklachten, die onder meer het gevolg zijn van het heffen en tillen van lasten, aanhoudende slechte houdingen en repetitieve handelingen.

Programme

Modules: van ½ dag, die volgen op een voorafgaande bezoek aan de werkpost om de uit te voeren taken te begrijpen, de risico's te analyseren en de opleiding aan te passen.

Bezoek en analyse van de werkpost en de arbeidsomstandigheden (½ dag): Inhoud van de module:

- Bezoek aan de werkpost om een risicoanalyse uit te voeren en zich vertrouwd te maken met de werkomgeving en het gebruikte materiaal.
- Opmaak van een syntheseverslag en aanpassing van de opleidingsmodules.

Basismodule: ½ dag, per groep van 6 tot maximum 12 personen. Inhoud van de module:

- Theoretische herhaling (anatomie, MSA...).
- Studie van de biomechanische bewegingen van de lumbale wervelkolom.
- Studie van verzwarende factoren en beroepsmatige spinale aandoeningen.
- Inleiding tot de concepten van de ergonomie met als doel een ergonomische werkpostopstelling.
- Principes van fysieke veiligheid en vermindering van inspanningen met het aanleren van specifieke houdingen: in de praktijk brengen van de activiteiten van het dagelijks leven. Het belang van bewegen en van een minimale fysieke conditie wordt aangebracht door middel van een aantal oefeningen.
- Aanleren van de basishoudingen.
- Ontspanningsoefeningen (stretching) aan het einde van de sessie om spierstijfheid tegen te gaan.

Praktische module: ½ dag, per groep van 6 tot maximum 12 personen. Inhoud van de module:

- Herhaling van de theoretische noties, indien deze module later wordt gegeven dan voorgaande.
- Heffen en tillen van lasten op maat: gebruik van technische en mechanische hulpmiddelen die door het bedrijf zelf ter beschikking worden gesteld.
- Opvolging op het terrein met individuele correcties.
- Ontspanningsoefeningen (stretching) aan het einde van de sessie om spierstijfheid tegen te gaan.
- Module praktische lichamelijke beheersing: ½ dag, er groep van 6 tot maximum 12 personen.

Inhoud van de module: voornamelijk praktisch, deze module plaatst de deelnemer in min of meer complexe situaties teneinde het lichaam in de ruimte aan te voelen (gebruik van het lichaam als arbeidsmiddel):

- «Dynamische» oefening heffen en tillen van lasten.
- Oefening «aanvoelen - perceptie».
- Oefeningen van verlies van evenwicht.
- Verstevigings- en versoepelingsoefeningen.

Benodigd materiaal: een lokaal dat is aangepast aan het aantal deelnemers en waar de lesgever een presentatie kan geven (aanwezigheid van beamer en projectiescherm zijn vereist), technische materiële en mechanische hulpmiddelen door het bedrijf aangereikt. Voor module nr. 4 (module lichamelijke beheersing) is de voorziening van een voldoende grote ruimte nodig (idealiter een sportzaal) en de deelnemers moeten in sportieve outfit zijn.

Aan het einde van de opleiding zal de werknemer in staat zijn om:

- Potentieel gevaarlijke bewegingen te identificeren.
- De fundamentele beginselen van de rugbescherming toe te passen.
- Oefeningen uit te voeren ter versteviging en versoepeling van de rug.
- De mate van zijn/haar lichamelijke beheersing en specifieke fysieke conditie te evalueren.

Méthode

- Participatieve opleiding aan de hand van een PowerPoint presentatie.
 - Met het nodige didactisch materiaal (wervelkolom in hars, folders, filmpjes...).
 - Met de uitrusting gebruikt in de onderneming (klein materiaal, instrumenten, machines...).

- Praktische oefeningen door klein materiaal op te heffen...
- Uitvoering van stretchoefeningen
- Naar de werkposten gaan en werkhoudingen en werkgewoonten corrigeren.

Public

Werkgever, leden van de hiërarchische lijn, werknemers, preventiedienst.