



GESTES ET POSTURES



SdB FORMATION

SOMMAIRE

1	Les enjeux de la démarche	3
1.1	Contexte et statistiques	3
1.2	Les différents enjeux de la démarche PRAP	4
2	Les principaux éléments de l'appareil locomoteur	5
2.1	Le squelette, les os	5
2.2	Fonctionnement d'une articulation mobile	6
2.3	Fonctionnement de la colonne vertébrale	7
3	Les facteurs de risques de TMS	8
4	Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur	9
4.1	Les traumatismes et atteintes	9
4.2	Les atteintes de la colonne vertébrale	9
4.3	Les syndromes canaux	11
4.4	Les tendinites et ténosynovites	11
5	La démarche de prévention	12
6	Les différents principes de manutention	14
7	Les recommandations dans le cadre privé	17
8	Le travail sur écran	18
9	Testez vos connaissances	19

9. TESTEZ VOS CONNAISSANCES

1 Les accidents liés aux activités manuelles représentent moins de 10% de l'ensemble des accidents du travail.

- A ☐ Vrai
B ☐ Faux

2 Dans le corps humain, « le disque » se trouve :

- A ☐ Entre deux pièces osseuses
B ☐ Entre le muscle et le tendon
C ☐ Entre deux vertèbres

3 Les tendons permettent :

- A ☐ De relier les os ensemble.
B ☐ De relier les muscles ensemble.
C ☐ De relier les os avec les muscles.

4 La colonne est constituée de :

- A ☐ 12 vertèbres
B ☐ 33 vertèbres
C ☐ 56 vertèbres

5 Plus la charge est éloignée du corps, plus la pression exercée sur les disques est faible.

- A ☐ Vrai
B ☐ Faux

6 Un lumbago est un blocage lombaire lié à :

- A ☐ Une entorse discale
B ☐ Un éclatement du disque
C ☐ Un déplacement du noyau fibreux

7 Les vibrations peuvent contribuer à l'apparition des TMS.

- A ☐ Vrai
B ☐ Faux

8 L'apparition de Troubles Musculo-Squelettiques peut être due :

- A ☐ Aux facteurs biomécaniques
B ☐ Aux facteurs environnementaux
C ☐ Aux facteurs psychosociaux
D ☐ Toutes les réponses sont correctes.

9 Les charges lourdes manipulées manuellement doivent être stockées :

- A ☐ De 0 à 60 cm du sol
B ☐ De 60 à 150 cm du sol
C ☐ De 150 à 200 cm du sol

10 Pour soulever une charge, vous devez :

- A ☐ La soulever sur le côté.
B ☐ La rapprocher de votre centre de gravité.
C ☐ L'éloigner de votre centre de gravité.



SdB FORMATION

Tél. 01 84 18 23 57

E-mail sdebiasio@sdbformation.fr

www.sdbformation.fr



MEDIAPREV

www.mediaprev.fr

Conception, réalisation Mediaprev
Illustrations Mediaprev