



PREVENTION DES MAUX DU DOS PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE

Qualité de Vie au Travail



Préambule

En France, 4 personnes sur 5 souffriront de maux du dos. Et 1 arrêt maladie sur 5 est délivré pour cette raison.*

Parfois, le mal de dos peut être la conséquence d'une pathologie avérée, mais dans d'autres cas, les douleurs associées n'indiquent aucune affection sous jacente

Il peut notamment survenir à cause d'une mauvaise hygiène de vie (alimentation, sommeil...) et surtout une certaine sédentarité quotidienne...(manque d'activité physique

Pourquoi la proposer?

Cette journée est conçue pour offrir un soutien et des outils pratiques aux salariés dans un cadre préventif des maux du dos afin d'améliorer leur bien être et la qualité de vie au travail

*<https://www.sstrn.fr/actualites/pres-moitie-travailleurs-declarent-avoir-mal-dos>
*<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/traitement-prevention>

Objectifs



Acquérir

Une bonne connaissance sur le rachis



Pratiquer

Se renforcer et s'assouplir pour aider à soulever, porter, déplacer
Travailler la mobilité rachidienne et les muscles de soutien pour lutter contre les maux du dos



Appréhender

Les bons gestes et les bonnes postures pour préserver son rachis



Consolider

Utiliser les outils proposés pour améliorer sa condition physique

PROGRAMME

de la journée

