

Workhardening

Titre	Workhardening sur la place de travail
Formateurs	Physiothérapeute de l'Institut de médecine du travail, ifa , Pampigny
Public cible	Collaborateurs avec des contraintes physiques dues au poste de travail
Objectifs	<p>Les supérieurs connaissent les charges spécifiques de leurs collaborateurs et procèdent aux ajustements ergonomiques adéquats. Les collaborateurs sont mieux conscients de leur position corporelle et peuvent la corriger directement sur la chaîne de travail. Ils suivent un programme d'exercices personnalisés. Pendant le temps de travail, ils font des exercices d'assouplissement, d'étirement ou de décharge des tensions. Lors du temps libre, ils peuvent suivre un programme individuel centré sur la force, la mobilité et/ou l'endurance.</p> <p>En augmentant la résistance corporelle au travail, les employé(e)s sont davantage en mesure d'effectuer leurs tâches. Le seuil de la douleur ainsi que les risques de blessures sont clairement réduits.</p>
Motifs	<p>Les collaborateurs se plaignent souvent de douleurs physiques et de ce fait, il n'est pas rare qu'ils doivent interrompre leur processus de travail.</p> <p>Les raisons de leurs douleurs peuvent provenir de conditions ergonomiques défavorables, d'une mauvaise posture du corps, du manque de mouvement et/ou d'une condition physique diminuée (force, endurance, coordination, mobilité, etc.).</p> <p>La détection précoce des situations problématiques permet de réduire les accidents de travail ainsi que les coûts qu'ils occasionnent.</p>
Contenu	<p>Analyse de la situation sur site (analyse poste de travail, entretiens collaborateurs et responsable)</p> <p>Evaluation des résultats de l'analyse et développement d'un programme d'exercices de renforcement musculaire</p> <p>Présentation des résultats</p> <p>Formation sur la totalité du programme d'exercices ainsi que du cours d'ergonomie</p> <p>Répétition de l'analyse après environ 6 mois.</p>
Durée	<p>Analyse de la situation ½-1 jour</p> <p>Présentation des résultats</p> <p>Formation aux exercices et conseils d'ergonomie</p>
Lieu	Sur le lieu de travail ou à l'extérieur
Contact	<p>Institut de médecine du travail, ifa case postale 26 CH-1142 Pampigny</p> <p>Téléphone: +41 / 21 800 00 62 E-mail: patrik.hunziker@medecinedutravail.ch Internet: www.medecinedutravail.ch</p>