

## COURS D'ERGONOMIE



Le centre chiropratique de Bienne propose un cours d'ergonomie pour entreprise. Ce cours est donné directement aux employés, sur place et présente une section théorique et une section pratique. Il n'existe, pour l'instant, qu'en langue française et se déroule sur trois heures.

- 1- Protéger votre dos et vos articulations
  - a. Présentation et explication de l'anatomie normale du dos et des articulations.
    - i. Revue du rôle des os, du cartilage, des ligaments et des muscles.
  - b. Présentation de la physiologie normale
    - i. Revue de la statique et des mouvements normaux des articulations du dos et des articulations périphériques.
  - c. Le disque intervertébral
    - i. Revue détaillée de la structure et de la fonction du disque intervertébral
    - ii. Les maladies du disque intervertébral
  - d. L'arthrose
    - i. Revue du principe de l'arthrose et de ses implications.
  - e. La protection du dos
    - i. Les trois principes dynamiques à respecter pour protéger la colonne vertébrale
  - f. La position assise
    - i. Conserver la lordose
    - ii. Gérer les pressions
      1. Physique
        - a. Muscle
        - b. Circulation
        - c. Cartilage et disque
        - d. Organe
        - e. Nerf
        - f. yeux
      - iii. Psychologique
        1. Surcharge intellectuelle
        2. Sous-charge intellectuelle
      - iv. Ergonomie de la position assise
        1. La chaise
        2. Le bureau
        3. Disposition de l'outil de travail
        4. Lumière
        5. Ambiance
      - v. Exercices au bureau

Pour tous renseignements, prière de s'annoncer chez : Dr Roger Picard, rue de Flore 32, 2502 Bienne ou par email [roger.picard@chirosuisse.ch](mailto:roger.picard@chirosuisse.ch)

Quelques entreprises qui ont déjà reçu ce cours

- 1- ASFPSM cours pour magasinier
- 2- Nestlé, Orbe
- 3- Philip Morris Products SA, Neuchatel