

## À propos de ce cours

Les maux de dos sont une des causes les plus fréquentes de pertes de journées de travail. La plupart des problèmes de dos sont attribuables à de faux mouvements au niveau des muscles, des ligaments et des articulations lombaires.

Les blessures aux dos peuvent survenir à la maison, au travail ou lors d'activités. Elles peuvent être causées par un incident isolé ou par une accumulation progressive.

Dans ce module de formation, nous vous montrerons comment éviter et traiter les blessures au dos et la douleur. L'étudiant moyen aura besoin d'environ 20 minutes pour compléter le cours et le quiz.



## Course Outline

### Introduction

- Aperçu de la formation
- Blessures au dos
- Statistiques concernant les maux de dos

### L'anatomie du dos

- La colonne vertébrale
- Les courbes
- Les vertèbres
- Les muscles et les ligaments

### Les facteurs de risque

- Causes des maux de dos
- Évaluer le risque
- Évaluation des risques en milieu de travail

### Les symptômes liés aux maux de dos

- Douleur mécanique vs douleur non mécanique
- Traitements pour les maux de dos

### La prévention générale

- Robustesse
- Endurance
- Posture
- Soulever des charges
- Demander de l'aide
- Se pencher et s'accroupir
- Étirements
- Comment s'étirer
- Exercices d'étirement

**Jeu-questionnaire** (Le seuil de passage est de 80 %)

## Techniques de vérification

- ✓ **Identité:** Noms d'utilisateur et mots de passe uniques.
- ✓ **Sécurité:** Cryptage au niveau de la banque.
- ✓ **Vérification des certificats:** Certificates contain a verification code that can be checked on MyOTF.com.