

In deze opleiding leren de PWA-medewerk(st)ers verschillende tips en technieken om rug- en andere gewrichtsklachten zo veel mogelijk te vermijden.

Deze opleiding is praktijkgericht. Inoefenen staat centraal.



ERGONOMIE I VOOR PWA-MEDEWERK(ST)ERS

INHOUD:

- > Wat is ergonomie? Wat is rugsparend werken?
- > Verduidelijking van de functies en structuur van de rug a.d.h.v. een didactisch model van de wervelkolom
- > Verschillende oorzaken van rugklachten
- > Tips om rugbelasting te beperken op de werkvloer
 - Behouden van de natuurlijke kromming in de rug tijdens het werken, zitten, tillen...
 - Werksituatie of -omgeving aanpassen
 - Hulpmiddelen en werkmateriaal gebruiken of aanpassen
- > Praktische uitvoering van de verschillende technieken
 - Aanleren en uitvoeren van correcte hef- en tiltechnieken
 - Aanleren en uitvoeren van correcte houdingen: zitten, liggen...
- > Praktische uitvoering van spierversterkende oefeningen en stretchtechnieken voor verschillende (kwetsbare) spiergroepen

PRAKTISCHE INFORMATIE:

- > Waar: Locatie van de organisatie of gehuurde externe locatie in stad of gemeente naar keuze
- > Taal: Nederlands
- > Aantal deelnemers: tot +/- 15 deelnemers
- > Duurtijd: 4 uur, aanpasbaar op maat
- > Doelgroep: PWA-medewerk(st)ers
- > Explorensia zorgt voor het nodige didactische materiaal

VOOR MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

Contacteer Olivier Scholts • T 0485 42 01 11
olivier@explorensia.be • www.explorensia.be