

ERGOPHYS a pour but de promouvoir la santé du dos et l'ergonomie au quotidien.

Nadine Ragusin

Ergothérapeute diplômée depuis 1988. aide les patients ayant des pathologies tant physiques que psychiques à retrouver un maximum d'autonomie dans tous les gestes quotidiens.

Frédéric Boulanger

Physiothérapeute diplômé en 1990, pratique aussi en centre de traitement et réadaptation avec des patients atteints d'affections musculo-squelettiques et neurologiques.

De 1999 à 2005, nous avons participé à des séminaires d'enseignements thérapeutiques (ou comment apprendre à apprendre).

Cela nous a permis de repenser et de réorganiser l'école du dos que nous animons.

C'est fort de cette solide expérience auprès de patients souffrants du dos que nous vous proposons cette séance d'information. Nous sommes convaincus que des conseils simples et efficaces peuvent facilement être mis en pratique et influencer favorablement la vie quotidienne.

ergophys@bluewin.ch

Nadine Ragusin : 076/548.37.26

Frédéric Boulanger : 079/438.19.03



Ecole du dos pour techniciens dentistes

Sensibilisation à l'ergonomie au
quotidien
« Métro, boulot, bobo »... et des
solutions...

Lieu : centre patronal Paudex

Date : jeudi 26 novembre 2009 à 19h

Objectifs

- Comprendre et avoir des moyens simples pour soulager son dos
- Etre plus efficace au travail

Contenu :

- Rapides rappels anatomiques
- Conséquences de notre position assise ou debout pour le dos
- Mise en évidence des contraintes professionnelles (physiques et psychologiques)

Moyens

- Sensibilisation à quelques exercices d'assouplissement et de réveil musculaire
- Prendre conscience des conséquences du stress sur son dos
- Présentation de principes simples d'ergonomie pour adapter facilement et à moindre coût son poste de travail et domicile.
- Présentation de matériel (coussins, dossiers,...)
- Ces gestes qui nous soulagent.

suvaliv

Sichere Freizeit
Vos loisirs en sécurité
Sicurezza nel tempo libero

