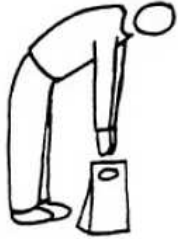


Quatre mouvements à risques en manutention de charges



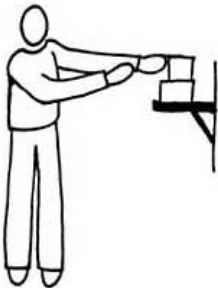
FLEXIONS AVANT

Prendre des blocs de béton ou des sacs de ciment déposés sur le sol
Poser du recouvrement de plancher.
Répondre au téléphone situé trop loin sur le bureau.
Sortir son enfant du siège de la voiture.



FLEXIONS LATÉRALES

Transporter une charge à poignée
Transporter des feuilles de contreplaqués.
Ramasser un crayon tombé au sol en demeurant assis.
Parler au téléphone en coinçant l'acoustique entre l'épaule et l'oreille.



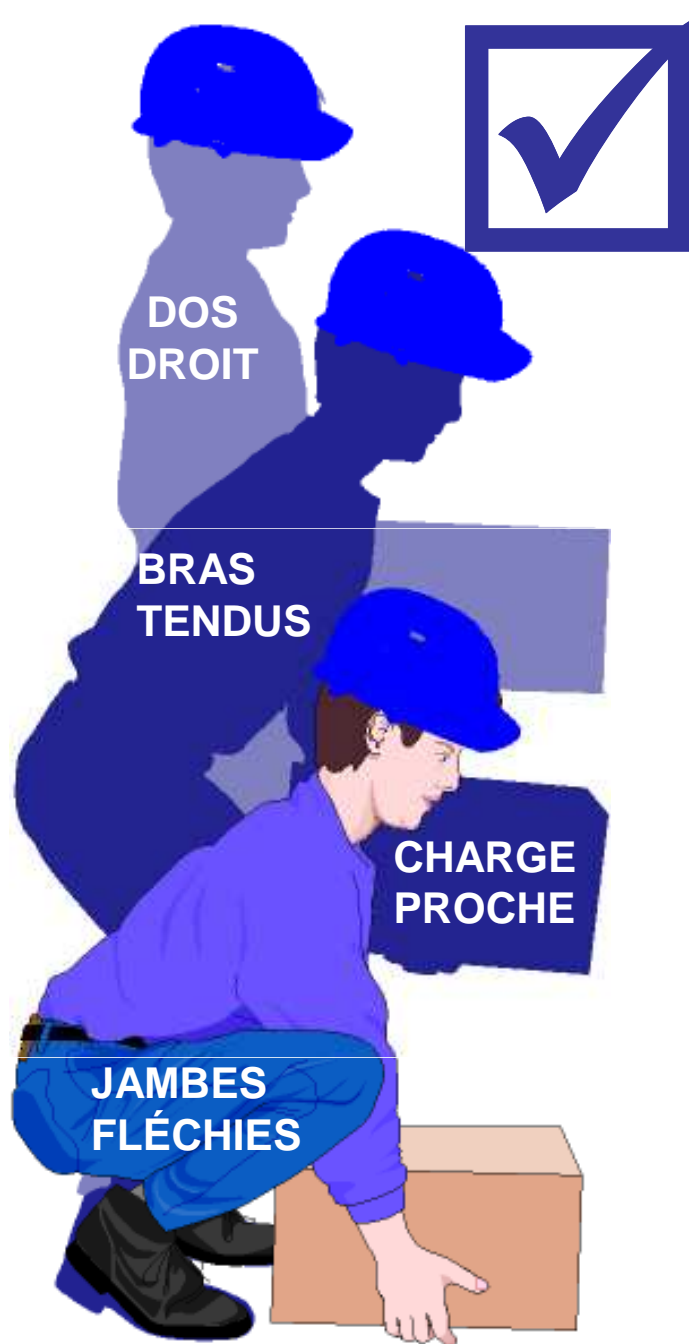
ROTATIONS

Travailler sur un escabeau ou sur une échelle.
Déplacer une charge d'un chariot vers une table de travail.
Pelleter de la terre sans déplacer les pieds.
Ramasser les papiers sur un fax sans se lever.



GRANDES AMPLITUDES

Remplacer un luminaire.
Travailler dans un faux plafond.
Remiser de l'équipement sur une tablette élevée par rapport au sol.
Soulever une pièce placée au fond de la surface de travail.



LifeART copyright (2006) Lippincott Williams & Wilkins. All rights reserved.

Edité par BIB.Co
Thème 4 - 2010



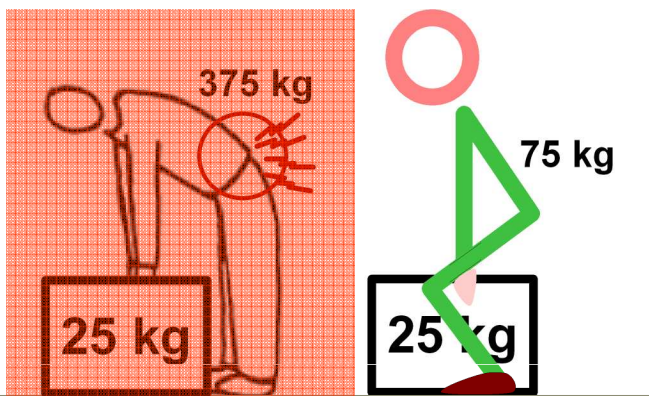
ethias



CONSTRUIRE

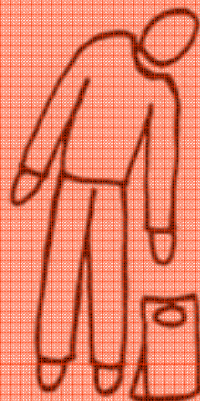
L'AVENIR ENSEMBLE

Effet du port de la charge sur votre colonne vertébrale



Identification des huit commandements pour éviter la surcharge en flexion avant

1	Le corps doit se trouver le plus près possible de la charge (bon encadrement)
2	Corps droit avec une base solide (largeur des pieds plus grande que largeur des épaules)
3	Empoigner la charge de telle façon que l'on puisse la déplacer en laissant le dos droit.
4	Bassin verrouillé (contracter les muscles stabilisateurs du bassin, abdominaux et dorsaux)
5	Les genoux légèrement fléchis
6	Bras tendus
7	Le dos droit
8	Bonne respiration, oxygénation des muscles fournissant l'effort.



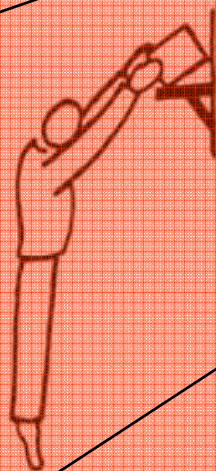
Toujours se placer face à la charge pour la soulever.

Toujours prendre une charge à 2 mains.

Pour les charges à poignées, changer de main régulièrement.

Utiliser un escabeau pour travailler à une hauteur convenable.

Placer les pieds un devant l'autre pour permettre un transfert de poids d'une jambe vers l'autre en tirant ou en poussant la charge.



Déplacer les pieds en suivant le mouvement des épaules.

Sur une échelle ou un escabeau, poser les pieds sur deux marches différentes pour pouvoir se placer face au travail.

Pour transférer des charges latéralement au sol, placer ses pieds à une distance un peu plus que la largeur des épaules.

Se placer à mi-chemin entre l'endroit de la prise et celui du dépôt afin de diminuer l'amplitude de la rotation.

