

Manutention manuelle de charges

GESTES ET POSTURES ADAPTÉS



Avant toute chose,

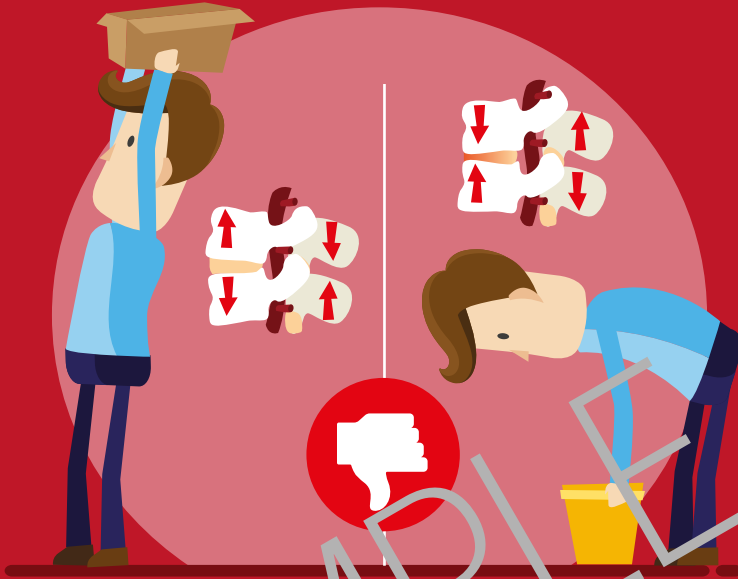
il faut anticiper les problèmes en aménageant et en organisant correctement le poste de travail!

Les formations devraient avoir lieu après cette première étape de réaménagement.

Il est important de réfléchir avant d'agir et de respecter
LES CINQ PRINCIPES FONDAMENTAUX
décrits dans cette brochure.



2) et en évitant les postures incorrectes.



Sinon, il y a un effet de tenaille et un risque de déplacement du noyau (hernie discale).



En conclusion,
il est important de respecter les courbures
naturelles de la colonne vertébrale.

3

Utiliser les jambes

Les muscles des jambes forment le groupe musculaire le plus puissant du corps.

Les jambes offrent la force, la mobilité et la stabilité.



Afin d'éviter une compression trop importante de l'articulation des genoux, il est important de ne pas fléchir ceux-ci au-delà de 90° !

Faire des exercices d'étirements

DANS LE BUT DE SOULAGER LES DOULEURS MUSCULAIRES

- Réaliser tout étirement lentement.
- Maintenir la position d'étirement 20 secondes minimum.
- Augmenter progressivement l'étirement sans douleur.
 - Expirer pendant l'étirement.

NUQUE ET MEMBRES SUPÉRIEURS



Ventre rentré,
jambes
légèrement
fléchies.

Incliner la tête.
Pousser
la paume
vers le bas.

Monter et
descendre
les épaules.

Tourner les
épaules dans
un sens et puis
dans un autre.

Vivre sainement...

S'octroyer des moments de repos suffisants
et de qualité en plus de moments de détente...

Entretenir sa condition physique
(bouger, s'assouplir, renforcer la musculature...).

Soigner son hygiène de vie
(sans tabac, une bonne alimentation...)



GESI



CESI asbl
Avenue Konrad Adenauer 8
1200 Bruxelles
Tél. 02 771 00 25
Fax : 02 761 17 03
gestiondesrisques@cesi.be

www.cesi.be



Created by **luis** communication.be