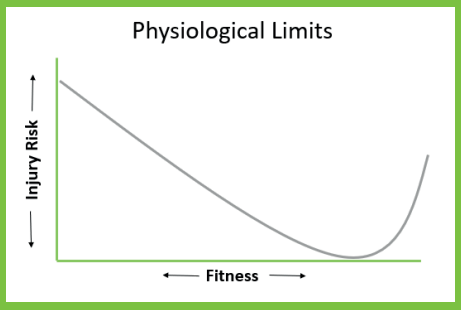
MÉDECINE DE SPORT INDUSTRIEL

LA PRÉPARATION DE L'ATHLÈTE INDUSTRIEL POUR UNE RÉUSSITE ERGONOMIQUE QUOTIDIENNE

PREPARED

- **P** ÉCHAUFFEMENTS AVANT LE TRAVAIL
- **R** ÉVALUATION DES RISQUES
- **E** ÉVALUATION DE VOTRE ÉQUIPEMENT
- **P** UNE POSTURE DE LEVAGE APPROPRIÉE
- **A** ALIGNEZ VOS ÉPAULES, HANCHES & ORTEILS
- **R** RESTER DANS LA ZONE VERTE
- **E** LES COUDES RENTRÉS ET LES POUCES LEVÉS
- **D** DÉBRIEFING & RÉCUPÉRATION



Limitations physiologiques

Chacun d'entre nous a sa propre "limite physiologique" ou un poids maximum toléré pour sa capacité à soulever, déplacer, porter, pousser ou tirer. Si nous dépassons cette limite, le risque de blessure augmente. Comme le montre le graphique, plus notre niveau de forme physique est élevé, plus le risque global de blessure est faible ! La seule exception à cette règle est la connaissance de vos limites ! Ceux qui sont en pleine forme présentent souvent de graves blessures aiguës ou à long terme en raison de la surcharge du système - une question d'ego ! Quel que soit votre niveau de forme, l'être humain aura TOUJOURS une limite, alors soyez honnête avec vous-même !

MÉDECINE DE SPORT INDUSTRIEL

LA PRÉPARATION DE L'ATHLÈTE INDUSTRIEL POUR UNE RÉUSSITE ERGONOMIQUE QUOTIDIENNE

Engager le groupe par une question

Vrai ou faux : La plupart des athlètes professionnels ne s'entraînent pas pour leur sport. Seuls les athlètes qui s'intéressent à la forme physique et qui ont du temps libre dans leur journée se préparent et s'entraînent correctement.

Les points :

- Par nature, notre corps est similaire à n'importe quelle **structure porteuse** (par exemple, une simple chaise). Plus il y a de charge, de **poids** ou de **stress** ajouté, plus il faut de **stabilité et de force** pour compenser cette charge. Quand l'organisme ne peut plus tolérer de charge supplémentaire, il commence à s'effondrer.

- **L'athlète industriel (c'est-à-dire vous) est comme tout autre athlète professionnel.** Vous utilisez votre corps pour "travailler", c'est-à-dire pousser, tirer, soulever et porter, entre autres. Un athlète professionnel pourrait-il se passer d'entraînement tout en restant performant pendant toute sa carrière ? S'attendrait-on à ce qu'il ne se blesse pas sans se préparer au travail qu'il fait subir à son corps ? **Le simple fait de participer à une compétition constitue-t-il un entraînement suffisant pour éviter les blessures ?** (Les réponses à toutes ces questions sont NON !) Pourquoi penserions-nous différemment pour l'athlète industriel ?

- **La prévention des blessures ne doit pas être laissée au hasard !** Nous ne pourrons jamais remplacer le travail que les humains accomplissent sur le lieu de travail, mais nous souhaitons tous vivre jusqu'à la fin de notre carrière et profiter de notre retraite. Pour cela, il faut disposer d'un **système solide** et **stable** pour compenser la charge ET **reconnaître ses limites.**

À retenir :

La prévention des blessures dépend fortement de la capacité de l'organisme à supporter le stress et la charge du système. S'il est surchargé, fatigué ou soumis à un stress excessif, sans réserve adéquate, le corps se désagrège et entraîne des blessures. En outre, moins le corps a de réserves, plus le temps de guérison sera long pour revenir à un état de fonctionnement normal.

Work Right NW change la façon dont les entreprises abordent les risques sur le lieu de travail, en se concentrant sur l'éducation de la main-d'œuvre pour prévenir les blessures. Nous donnons accès à des spécialistes de la prévention des blessures sur le lieu de travail pour traiter les premiers signes de malaise. Nous transformons le secteur, une entreprise à la fois, en aidant une personne à la fois. Si vous présentez des symptômes de douleur ou de malaise, consultez votre spécialiste Work Right NW !