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

N'oubliez pas la règle des COUDES RENTRÉS ET POUCES LEVÉS lors de la manipulation des objets. Cela permet de maintenir une position de levage sûr et efficace.

Un peu comme lorsqu'on tient une batte de baseball ou un club de golf, se positionner avec les coudes rentrés et les pouces levés nous met dans la meilleure position pour tendre le bras ou soulever un objet. Avec un peu de pratique et de technique, votre niveau s'améliorera, vous rentrerez chez vous sans autant de courbatures, et vos coéquipiers seront envieux de vos nouvelles compétences !

MÉDECINE DE SPORT INDUSTRIEL

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

Engager le groupe par une question

Si vous saluez quelqu'un, à quoi cela ressemble-t-il ? Comment se positionne votre bras ? Votre pouce est-il dirigé vers le haut ou vers le bas ? Maintenant, faites la même chose avec le pouce vers le bas... N'est-ce pas un peu gênant et inconfortable ?

Les points :

- Pourquoi les **coudes rentrés** et les **pouces levés** ? Cela positionne nos épaules dans la **meilleure position anatomique** afin de donner aux muscles et aux articulations du bras le plus d'espace et de force pour manœuvrer. Cela réduit également le stress sur les épaules, étant donné que plus nos bras sont éloignés de notre corps, plus la colonne vertébrale et les épaules subissent une force de compression.

- Idéalement, votre tâche vous maintient dans une position où vos coudes se situent sur vos côtés et où vos avant-bras sont tournés pour que votre pouce soit vers le haut, sans tourner le poignet. Plus on s'éloigne de cette position de force, plus on prend de risques. Un ou deux mouvements dans une position à haut risque ne posent pas de problème, mais pour des durées plus longues, nous risquons de nous blesser.

- De même, il est tout aussi important de tenir compte de la position du poignet. Quelle que soit votre posture (que votre bras soit en position pouce levé ou en position neutre), vous devez éviter toute **flexion ou extension** du poignet. La position idéale du poignet est strictement neutre, sans aucune flexion. Ainsi, les éléments de la main (ligaments, muscles et tendons) restent dans la meilleure position possible pour éviter les tensions.

À retenir :

La posture idéale consiste à rentrer les coudes, à détendre les bras sur les côtés, à placer le pouce vers le haut et à maintenir le poignet en position neutre. Si vous vous écartez de cette position, n'oubliez pas de garder les coudes rentrés vers le corps et les pouce levés.

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 !