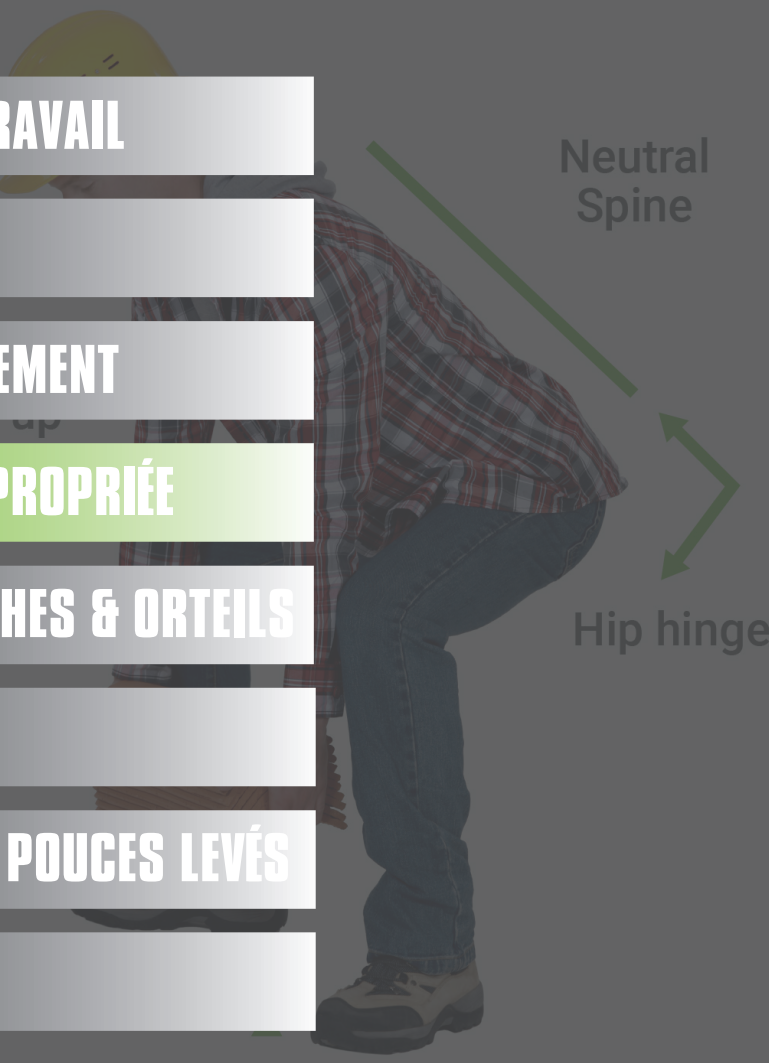
MÉDECINE DE SPORT INDUSTRIEL

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



L'un des trois principaux facteurs de risque de lésion lombaire est une mauvaise posture de levage ! Une POSITION de levage sûre est vitale pour votre santé au travail !

LES ÉTAPES POUR UN LEVAGE SÛR :

1. Écartez vos pieds de la largeur des épaules.
2. Répartissez uniformément votre poids entre les deux pieds.
3. En gardant le dos droit et la poitrine levée, accroupissez-vous comme si vous étiez assis sur un tabouret bas ou un banc derrière vous.
4. Maintenez vos genoux alignés avec vos orteils, serrez votre corps et utilisez les grands muscles de la hanche (les fessiers !) pour vous remettre en position debout.

MÉDECINE DE SPORT INDUSTRIEL

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

Engager le groupe par une question

Qu'est ce que vous aimeriez faire quand vous serez à la retraite ? Que feriez-vous si vous ne pouviez pas faire ce que vous voulez ou si vous aviez des difficultés à le faire à cause d'une douleur chronique ? Étant donné le taux élevé de lombalgie chronique chez les travailleurs du bâtiment, êtes-vous condamné ou existe-t-il un moyen de prévention ?

Les points :

- Quel que soit notre métier, nous portons TOUS des charges au cours de la journée. Que ce soit pour ramasser un crayon par terre ou pour déplacer des équipements, le principe de la PRÉPARATION est important, car on se mets dans des positions à haut risque.

- Marre de toutes ces remarques sur les bonnes postures de levage ? Considérez ceci : l'une des principales causes de lombalgie est spécifiquement due à de mauvaises habitudes de levage. De plus, 40 % des travailleurs du bâtiment de plus de 50 ans souffrent d'une lombalgie chronique (et encore, il y en a sûrement plus !).

- Mais alors, comment fait-on pour bien soulever une charge ? Il faut une rotation de l'articulation de la hanche et une bonne utilisation des jambes. Visualisez la position d'un haltérophile olympique lors d'un soulevé de terre. Une position large, une répartition égale du poids, une poitrine relevée et une colonne vertébrale en forme de "S". Quand votre colonne vertébrale a cette forme quand elle est bien alignée - donc, il faut garder votre poids dans vos talons, votre poitrine vers l'avant, votre colonne vertébrale neutre et vos hanches vers l'arrière.

PREPARED

À retenir :

Lors d'un soulèvement, pensez à ce que ferait un haltérophile de force. Une posture large, une répartition égale du poids, le buste relevé, la colonne vertébrale alignée, puis la puissance par les jambes !

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 !