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

Les blessures ne sont pas contagieuses !
Contrairement à un virus, les blessures ne se transmettent pas par une mauvaise hygiène !

Une blessure ne s'attrape pas d'un collègue de travail. Elles se développent généralement sur une certaine période de temps, MAIS, comme pour le rhume ou la grippe, ils sont également évitables ! Les blessures qui se développent au fil du temps présentent souvent des signes avant-coureurs tels qu'une raideur, une douleur inhabituelle, une fatigue accrue ou une gêne inhabituelle qui précèdent l'apparition de la blessure proprement dite.

MÉDECINE DE SPORT INDUSTRIEL

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

Engager le groupe par une question

Vrai ou faux : Les blessures liées au surmenage (le fait de pousser, tirer, soulever ou porter de manière excessive) sont dues à une seule mauvaise manœuvre.

Les points :

- Les **blessures de surmenage** sont la principale cause de blessures sur le lieu de travail et dépassent de loin le coût et l'impact des blessures répétitives. Pourtant, comme les blessures répétitives, ces blessures se développent AUSSI avec le temps. On peut croire que la blessure est apparue soudainement, à la suite d'une seule circonstance, mais il est plus probable qu'elle se soit développée au fil du temps.

- Bien évidemment, il faut se rappeler que les blessures de surmenage ne se transmettent pas comme des bactéries ou des virus ! **Elles se gagnent au fil du temps** avec de mauvaises habitudes comme une mauvaise position de levage et une mauvaise posture. Nous avons aussi des signes avant-coureurs faciles à ignorer, tels que des raideurs inhabituelles, des courbatures et de la fatigue. La clé de la prévention, c'est de bien écouter son corps !

- Tout comme le fait de se laver les mains et de se couvrir la bouche peut empêcher la propagation d'un rhume, il est également possible de prêter attention aux signes d'alerte que votre corps vous indique. Recevoir l'aide dont vous avez besoin est vital pour la prévention, qu'il s'agisse de plus de sommeil, de repos, d'une visite chez **Work Right NW**, de plus de temps pour s'étirer ou de s'assurer que vous vous **entraînez** de manière adéquate.

www.**workrightnw**.com

PREPARED

À retenir :

Les blessures dues au surmenage sont dues au fait de pousser, tirer, soulever ou porter de manière excessive et sont comparables aux foulures répétitives, dans la mesure où elles peuvent être PRÉVENUES. Prêtez attention aux signes inhabituels que vous envoie votre corps et n'attendez pas pour agir.

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 !

@workrightnw