

Région



Provence
Alpes
Côte d'Azur

DEMENAGER ... SANS DOMMAGE



**Gestes et postures en situation de
déménagement**

I. DEPLACER LES CARTONS

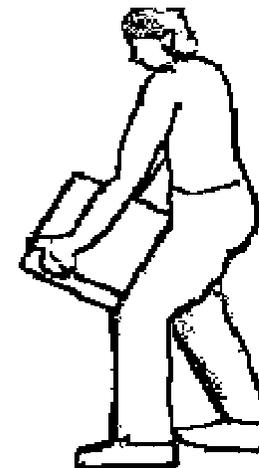
Vous devez déplacer les cartons d'un endroit vers un autre :



NON : dos rond,
jambes tendues

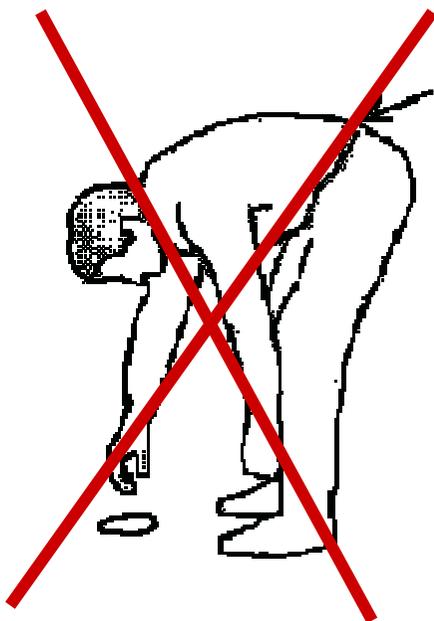


OUI : jambe
fléchie, dos plat, au
plus près de la
charge



OUI : charger l'objet
sur une cuisse diminue
les contraintes sur la
colonne vertébrale

II. RAMASSER AU SOL



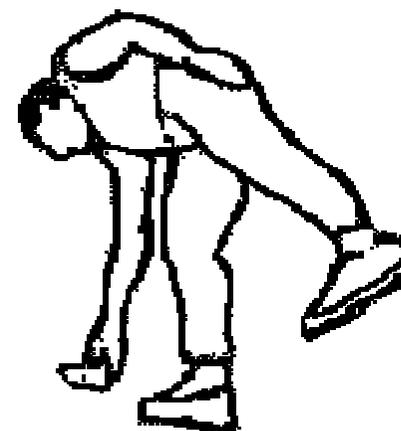
NON : dos rond, jambes tendues



OUI

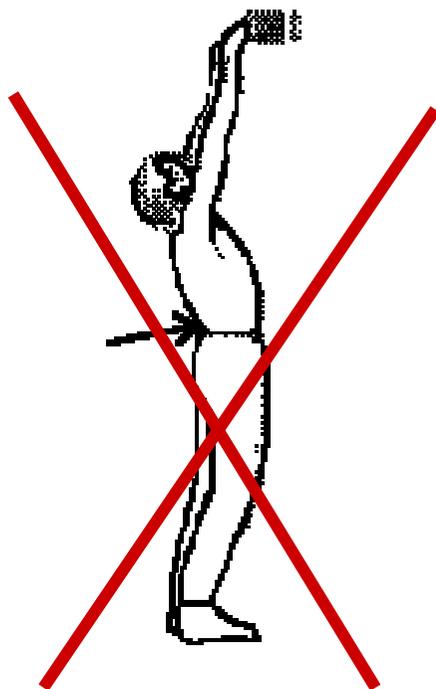


OUI



OUI pour des objets très légers: en maintenant la jambe tendue en balancier

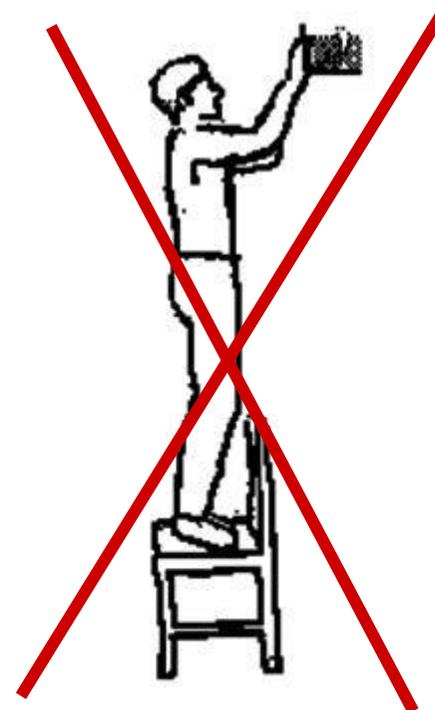
III. ATTRAPER UN OBJET EN HAUTEUR



NON : reins creusés

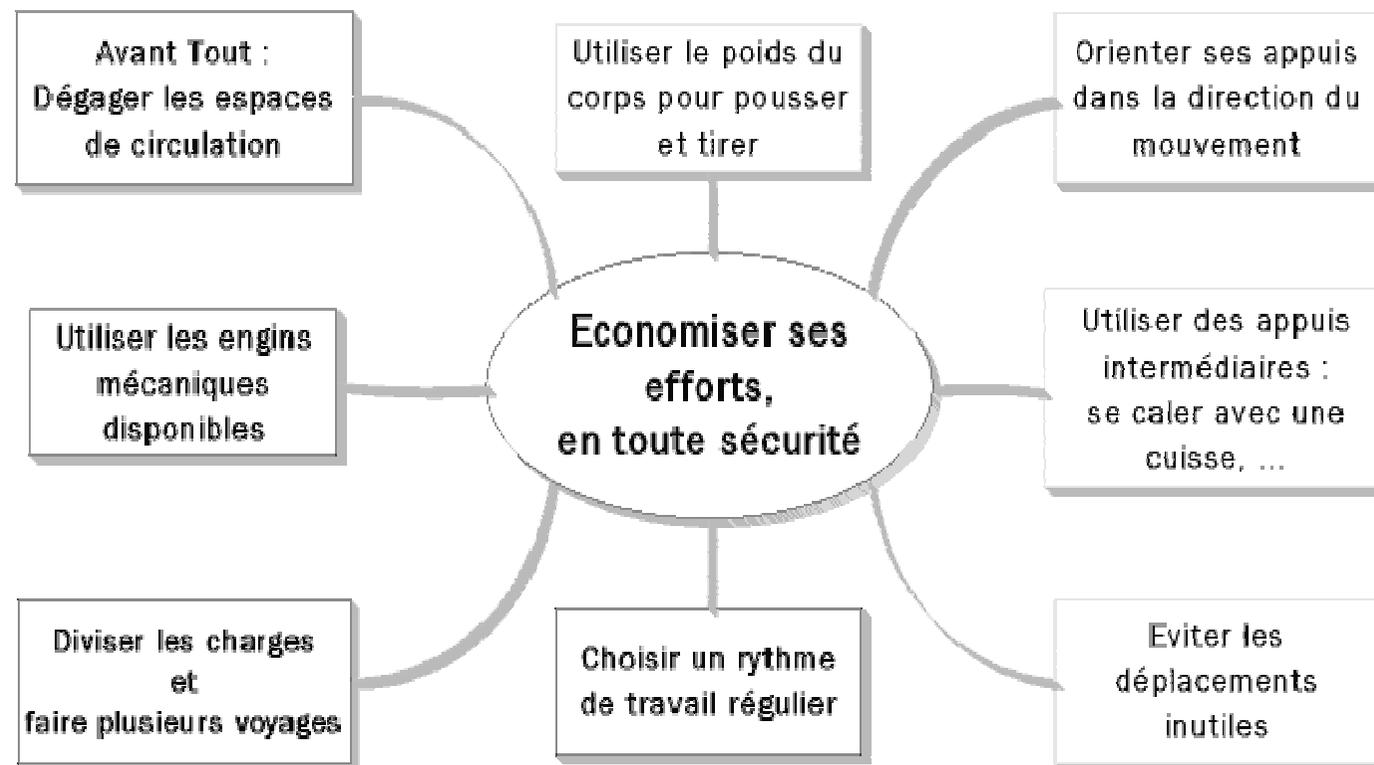


POSSIBLE : avancer les genoux vers l'avant (pour diminuer le creux lombaire), contractez les abdominaux en bloquant votre respiration pendant le moment où vous portez la charge au dessus de la tête.



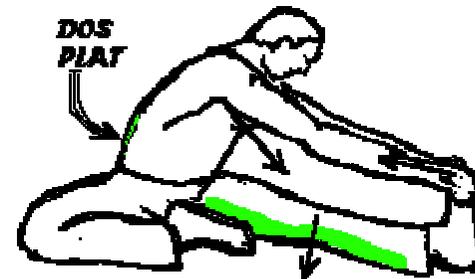
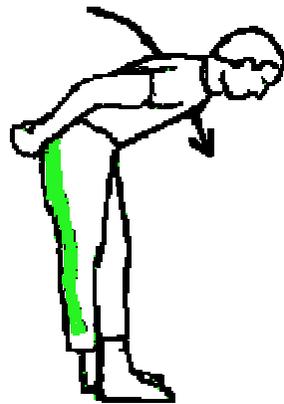
NON avec la chaise, **OUI** avec un escabeau : se surélever en montant

IV. EVITER UN MAL DE DOS

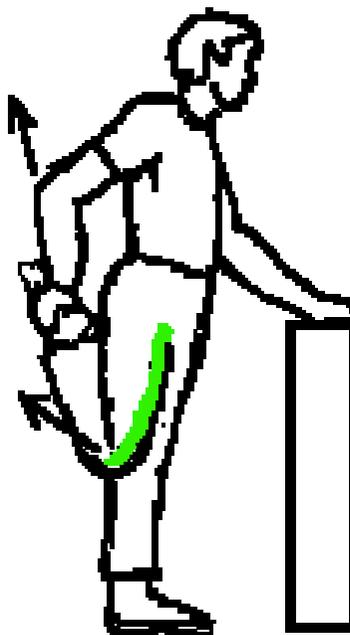


V. AUGMENTER LA SOUPLESSE DE VOTRE DOS

3 x 30 sec

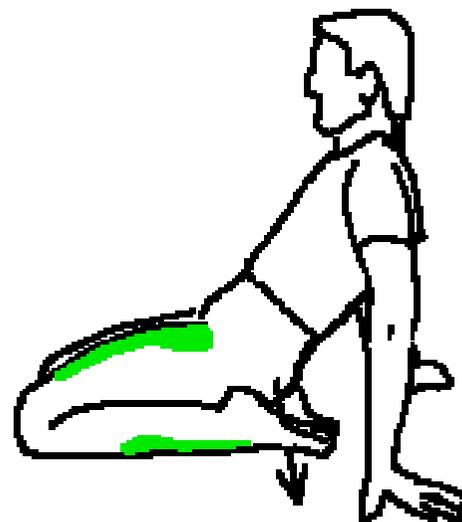


A faire des deux jambes, pour étirer les muscles postérieurs de la cuisse et du mollet.
Descendre lentement sans à-coup, jambe bien tendue en gardant le dos plat



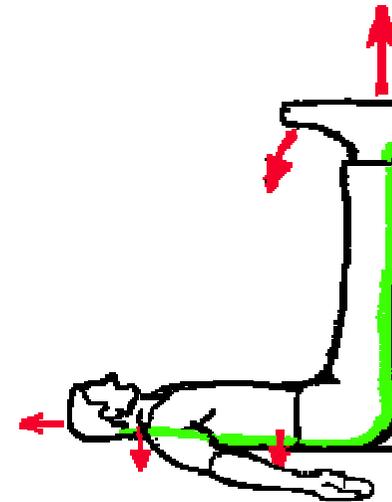
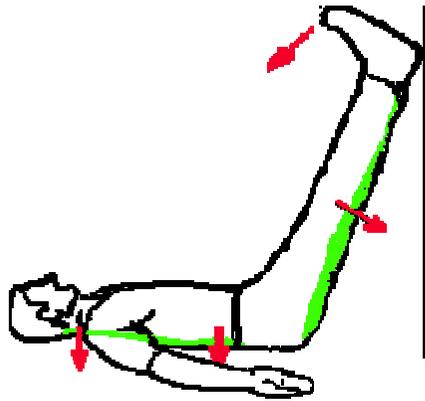
*Exercice de gauche si vous
avez mal au dos ou exercice
de droite dans les autres
cas*

2 x 30 sec



A faire avec les deux jambes pour étirer le devant des cuisses
sans jamais creuser le dos

Exercice de gauche en cas de mal au dos
2 fois 1 à 3 minutes



Pour allonger les muscles postérieurs du corps :

couché sur le dos, jambes tendues, bras étendus latéralement, paumes vers le haut, chercher à "effacer" les courbures lombaires et cervicales en conservant le bassin et la tête au contact du sol.

Contacts DRH

- Médecins du travail de la Région - postes 6618/8088
 - Pôle suivi social des agents - poste 6329
-