



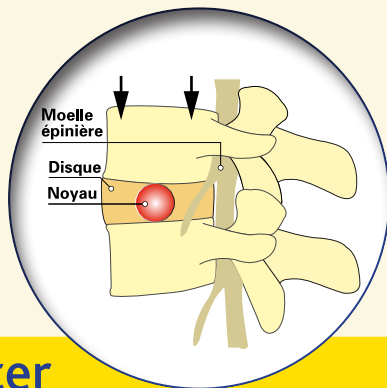
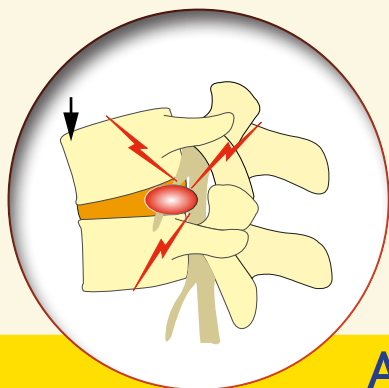
PRÉVENTION DU MAL DE DOS



Colonne en situation de danger.
Pression plus importante à l'avant du disque
qui chasse le noyau vers l'arrière.



Colonne en bonne position.
Pression répartie sur l'ensemble du disque.



**Adopter
les bonnes postures**

Protéger votre dos dans les gestes de la vie courante et du travail

Ramasser un objet

Prendre conscience des risques, protéger votre dos.



Plier les jambes, porter la charge le plus près du corps.



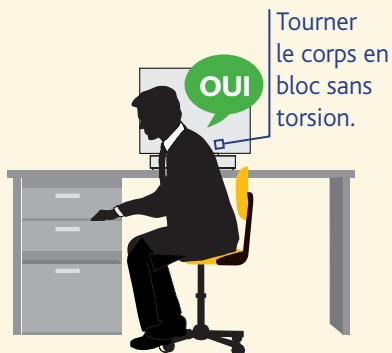
Porter un objet



Superposer les centres de gravité en portant la charge le plus près du corps.



Se tourner



Tourner le corps en bloc sans torsion.

Dans tous les exemples, une règle d'or : garder le dos plat

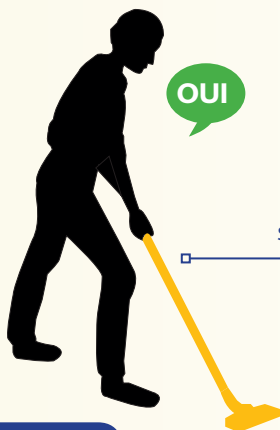
Protéger votre dos dans les gestes de la vie courante et du travail

Pousser une charge, passer l'aspirateur

NON



OUI



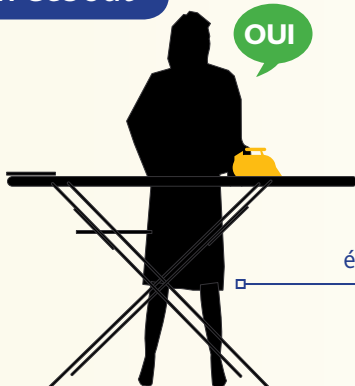
Utiliser la force des jambes, sans plier le dos.

Travailler en position debout

NON



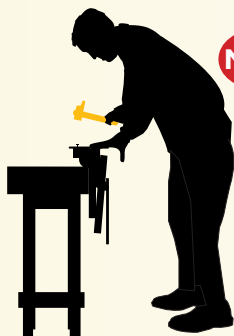
OUI



Le dos bien droit, écarter les jambes.

Utiliser un outil

NON



OUI



Régler la hauteur du plan de travail.

Dans tous les exemples, une règle d'or : garder le dos plat

Protéger votre dos dans les gestes de la vie courante et du travail

Travailler devant un écran

OUI



S'asseoir au fond de son siège.

En voiture

S'asseoir à son poste de conduite et sortir de sa voiture.

OUI



Tourner le corps en bloc sans torsion.

Pour prendre ou entreposer un objet.

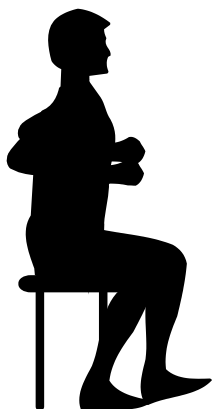
OUI



Soulever légèrement la jambe et tirer en gardant le dos droit.

Dans tous les exemples, une règle d'or : garder le dos plat

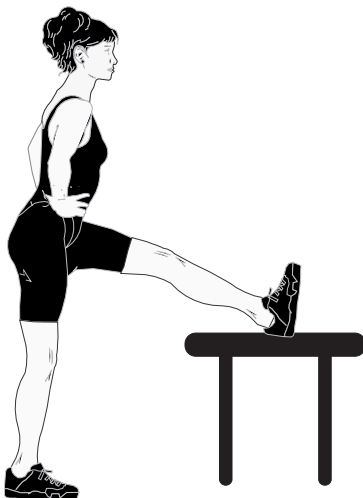
Exercices physiques d'entretien à réaliser quotidiennement



1

Renforcer les muscles du dos

- Serrer les omoplates pendant 5 secondes, relâcher d'un seul coup et faire une pause pendant 5 secondes.
- Répéter ce mouvement 5 fois de suite.



2

Étirer les muscles postérieurs de la cuisse et de la jambe

- Pour s'échauffer : effectuer 10 flexions des membres inférieurs (**ne pas descendre trop bas**)
- Puis, un pied posé sur un tabouret, jambe tendue, pencher le buste vers l'avant avec un dos plat, maintenir la position une minute (un étirement au niveau de la jambe tendue doit être ressenti).

Répéter ce mouvement 5 fois de suite.

3

Assouplir le dos

- Couché sur le dos, dos plaqué au sol, menton rentré, maintenir les genoux fléchis contre la poitrine par la pression des mains.
- Tenir quelques secondes.
Répéter 5 fois.



N'attendez pas d'avoir mal au dos

Autres recommandations



- Pratiquer une activité physique régulière : marcher, nager, pédaler...
- Faire des étirements.
- Se déplacer et marcher si station assise prolongée.
- Être face à la tâche pour éviter la torsion du tronc.
- Utiliser les aides techniques à disposition pour les manutentions.
- Éviter les talons trop hauts ou trop plats.
- Éviter la surcharge pondérale.

Parlez-en à votre médecin du travail.
Contactez votre service
de santé au travail.

cachet