

# MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

## ▶ LES BONS GESTES À EFFECTUER POUR PRÉSERVER VOTRE COLONNE VERTÉBRALE ET PRÉVENIR LES TENSIONS MUSCULAIRES LORS DE MANUTENTION DE CHARGES.



### LES BONNES QUESTIONS À SE POSER AVANT DE DÉPLACER UNE CHARGE

- ▶ Comment me positionner par rapport à la charge, en fonction de l'endroit où elle se trouve et l'endroit vers lequel je dois la déplacer ?
- ▶ Suis-je capable de la déplacer seul ?
- ▶ Y a-t-il d'autres moyens de déplacer la charge ? En la faisant rouler, en la poussant, en la traînant, en utilisant un chariot élévateur ?

### LES RECOMMANDATIONS

- ▶ Réduire au maximum les distances entre la prise et la pose de la charge
- ▶ Prêter attention à la hauteur à laquelle se trouve la charge : si elle est au-dessus des épaules, un marchepied est conseillé pour ne pas lever les bras et ne pas cambrer le dos
- ▶ S'assurer que le chemin à parcourir et la destination soient dégagés de tout objet

### LES BONNES POSTURES

- ▶ Se placer face et au plus près de l'objet
- ▶ Si la charge se trouve en hauteur, la placer contre soi
- ▶ Si la charge est au sol, s'accroupir :
  - Placer le bassin légèrement en avant
  - Positionner le dos en rectitude (droit)
  - Avoir les genoux fléchis et écartés
  - Mettre les talons au sol
  - Procéder à une inspiration
  - Contracter les abdominaux
  - Souffler en soulevant

Dans les deux cas, faire attention à son équilibre et à ses points d'appui  
Tenir la charge près du corps pour réduire les contraintes et les efforts  
Pour tourner, faire des petits pas et éviter la torsion du corps

### ÉVITEZ

- ▶ Ne pas surestimer vos forces
- ▶ Ne pas vous pencher en avant, jambes tendues, pour soulever une charge : les contraintes seraient trop importantes sur les disques intervertébraux

Jean-Marc Aquilina  
Masseur Kinésithérapeute

[www.fenwick-linde.fr](http://www.fenwick-linde.fr)

