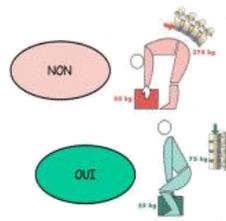


## BONNES POSTURES

### Pour soulever une charge

- Fléchir les genoux, dos plat
- Bien se placer par rapport à la charge (l'encadrer)
- Soulever avec les jambes, en verrouillant le bassin et en contractant les abdominaux
- Garder l'objet à soulever près du corps



### Si vous travaillez près du sol



### Si vous manipulez certains outils



## REGLES D'OR DU REPOS

- Pause récupératrice entre les périodes d'activité
- Alternier les postures
- Rechercher une position de confort



### Activ'Dos, l'appli pour prévenir votre mal de dos

Disponible gratuitement pour les smartphones, Activ'Dos est un véritable coach à votre service pour prévenir la lombalgie, mais également agir si la douleur survient.

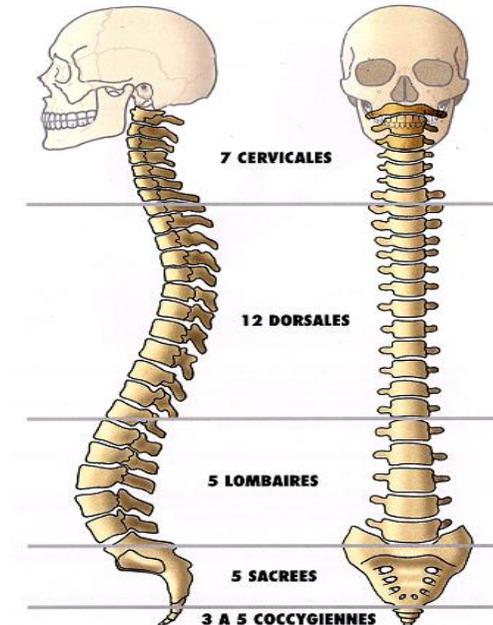
*Lorsque vous ne faites rien, faites-le bien ...*

L'équipe médicale de santé au travail peut être contactée pour tout **souci de santé en rapport avec le travail**, même pendant un arrêt de travail.



## FICHE CONSEILS

## PREVENTION DES MAUX DE DOS



Les vertèbres, muscles, tendons, ligaments et nerfs peuvent être à l'origine de douleurs, du fait de :

- Contractures,
- Tensions musculaires...



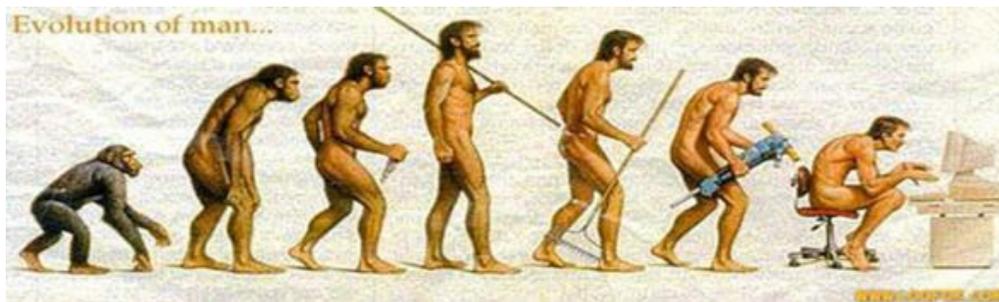
Le médecin du travail, avec l'éventuel concours d'un ergonome du service, peut aider le salarié au niveau de l'ergonomie de son poste de travail.

## CAUSES DES DOULEURS DU RACHIS

- Contraintes physiques : port de charges, mouvements répétitifs et monotones, chocs et traumatismes, vibrations (engins de chantier, véhicules anciens), mauvaise posture prolongée, posture statique...
- Manque de pause et d'alternance dans les tâches
- Stress
- Ambiance thermique
- Mauvaise condition physique

## FACTEURS AGGRAVANTS

- Organisationnels, pénibilité
- Corpulence, variations de poids
- Age
- Fatigue, troubles du sommeil
- Hydratation insuffisante
- Sédentarité, musculature insuffisante



Sources : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) – <http://inpes.santepubliquefrance.fr/>

## CONSEQUENCES

- Douleurs
- Gestes perturbés à cause de cette douleur (posture antalgique)
- Troubles de la mobilité
- Troubles de la sensibilité, motricité, pathologies
- Arrêts de travail
- Risque d'inaptitude / perte d'emploi
- Risque d'isolement social

## CONSEILS DE PREVENTION (en dehors de toute pathologie)

- Echauffements avant la prise de poste / étirements après
- Aucune posture maintenue de façon prolongée n'est bonne pour l'appareil ostéo-articulaire
- Réfléchir avant d'agir pour s'économiser
- Utiliser les aides à la manutention adaptées, disponibles 
- Postures adaptées  
- Activité physique régulière / étirements
- Hydratation régulière
- Equilibre alimentaire   
- Limiter la consommation d'excitants
- Temps de sommeil suffisant
- Bonne literie...

