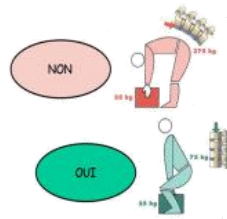


BONNES POSTURES

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

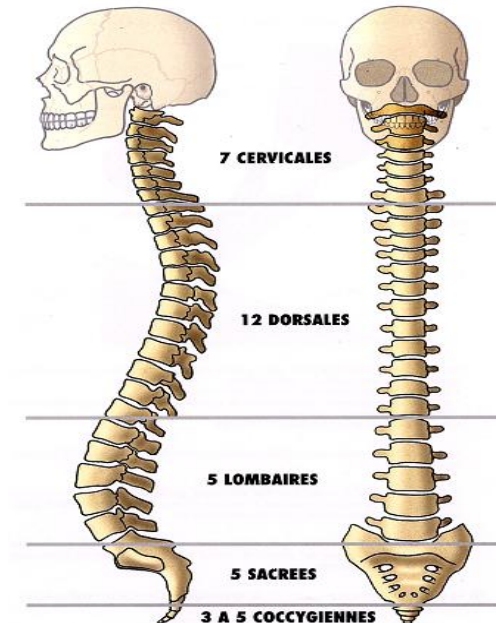
Disponible gratuitement pour les smartphones, Activ'Dos est un véritable coach à votre service pour prévenir la lombalgie, mais également agir si la douleur survient.

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...



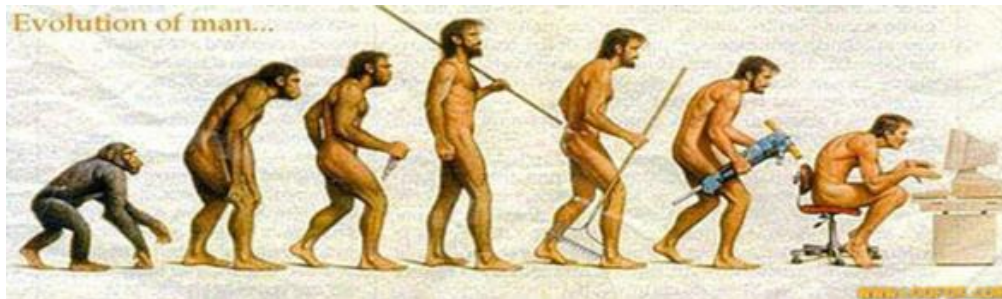
Le médecin du travail, avec l'éventuel concours d'un ergonome du service, peut aider le salarié au niveau de l'ergonomie de son poste de travail.

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://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...

