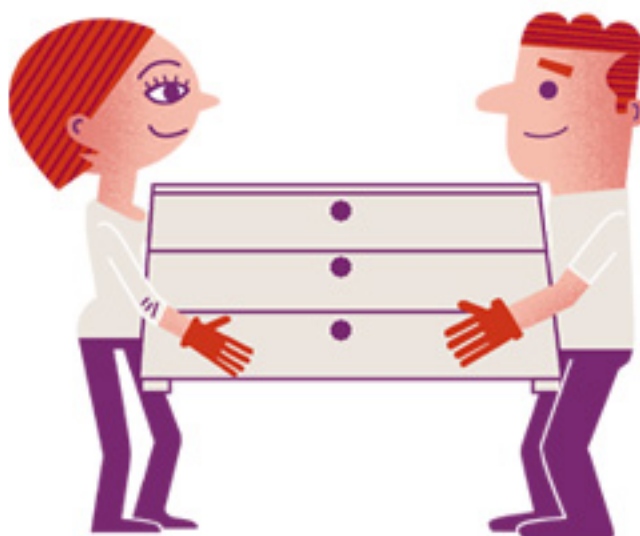


Les TMS, comment les éviter ? Déplacer une charge lourde.

Porter, tirer, pousser, soulever des charges lourdes ou encombrantes : ces actions, surtout lorsqu'elles sont répétitives ou effectuées trop rapidement, sont responsables d'un grand nombre d'accidents du travail et de troubles musculo-squelettiques (TMS).

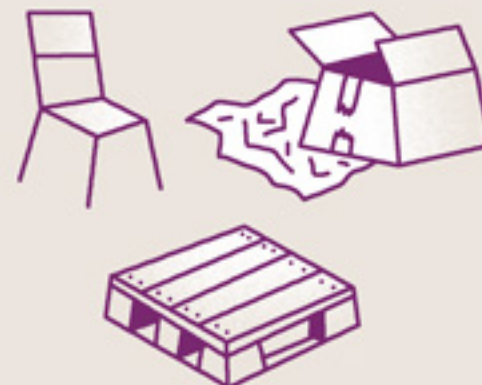
Le port d'une charge sollicite muscles, articulations, et tendons de différentes parties du corps. Déplacer des charges en toute sécurité nécessite d'adopter des gestes et postures qui respectent la physiologie du corps.



Réfléchir avant d'agir



Apprécier le poids de la charge à déplacer.



Vérifier qu'il n'y a pas d'obstacles dans la zone de déplacement de l'objet.



Suivant l'action, vous protéger : porter des gants, des chaussures adéquates (éviter les baskets en toile par exemple).

Soulever une charge sans se faire mal

Vous placer au plus près de la charge ; en face si elle est petite ou en diagonale si elle est encombrante.



Assurer vos appuis, fléchir les genoux et utiliser la force des jambes.

Saisir la charge en assurant bien la prise des mains.

Vous lever lentement avec la charge en veillant à rester bien stable sur vos jambes.

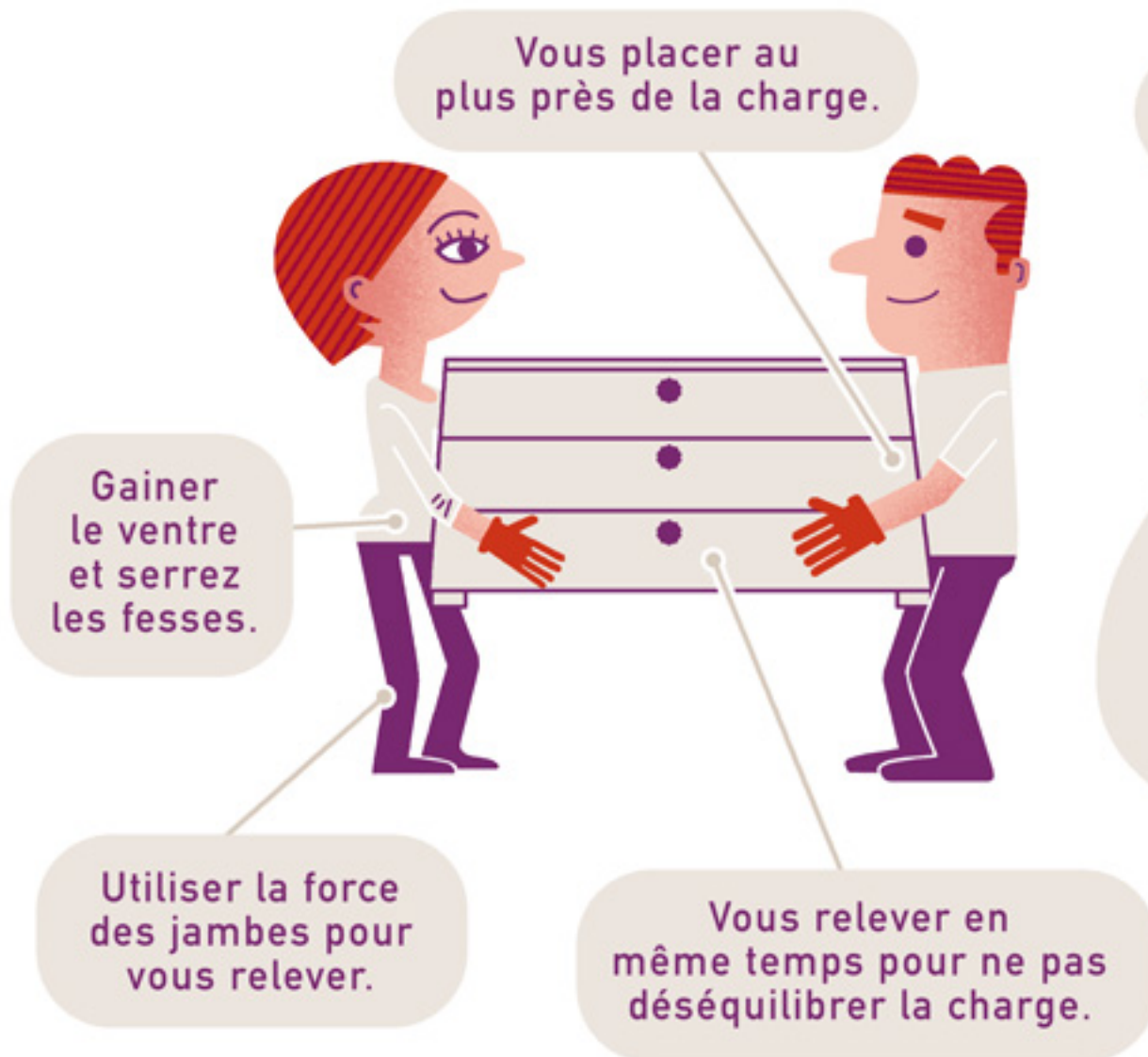


Soulever la charge en gagnant le ventre.

Porter la charge au plus près de soi.

Les solutions alternatives pour déplacer une charge

Porter la charge à deux



Pousser la charge



Exercices pour prévenir les tensions au travail

Etirements de la colonne vertébrale



Contre un mur, jambes légèrement fléchies, ventre rentré et fesses serrées, vérifier avec la main que le dos est plat. Sur l'expiration, vous pencher lentement d'un côté puis de l'autre, 3 fois.

Prise de conscience corporelle



Jambes légèrement fléchies, faire rouler une balle de tennis sur tout le dos en s'appuyant sur un mur.

Etirements des hanches



Ventre rentré, vérifier avec la main que le dos est plat. Tirer un genou vers vous en soufflant. Alternier 2 fois de chaque côté.

S'étirer pour récupérer de sa journée

Étirement des hanches



Tête au sol et menton rentré, prendre un genou à 2 mains et tirer lentement vers la poitrine en soufflant puis changer de genou. Répéter alternativement 3 fois.

Respiration abdominale



Allongé sur le dos, choisir une distance entre les fesses et le mur afin que le bas du dos soit bien à plat. Menton rentré, épaules plaquées au sol, bras ouverts en V et paumes vers le ciel, maintenir la position en expirant doucement.

Étirement de la colonne vertébrale



Tête au sol et menton rentré, prendre les deux genoux ensemble. Expirer pendant la traction lente tout en gardant la tête au sol et le menton rentré. Maintenir la position pendant 1mn.