



PRÉVENIR LE MAL DE DOS

**DES CONSEILS SIMPLES
POUR TOUS LES SALARIÉS**



aipals
la prévention en action

Tout comme les jambes et les bras, **le dos est un élément essentiel au fonctionnement global du corps humain.**

Au quotidien, que ce soit au travail ou dans la vie courante, vous exposez votre dos à des risques. Il est essentiel de prendre conscience de ces risques et de protéger votre dos, quel que soit votre métier, que vous ayez ou non des douleurs dorso lombaires.

MOUVEMENTS DE LA COLONNE VERTÉBRALE



► **COLONNE EN SITUATION DE DANGER.**
Pression plus importante à l'avant du disque.



► **COLONNE EN BONNE POSITION.**
Pression répartie sur l'ensemble du disque.

Quelle que soit votre activité, quelques gestes simples peuvent déjà soulager votre dos : changer régulièrement de position, se lever, marcher et s'étirer.

Par ailleurs, il est conseillé d'éviter le surpoids, les talons trop hauts ou trop plats, et d'effectuer un sport régulièrement (marche, gymnastique, natation, cyclisme..).

CHAQUE JOUR, OPTEZ POUR LES BONS GESTE !



► **PORTER UN OBJET**
Superposez les centres de gravité en portant les charges le plus près du corps.

► **POUSSER UNE CHARGE LOURDE**
Utilisez la force des jambes, sans tirer sur vos bras.





▶ TRAVAILLER SUR UNE CHAÎNE

Faites face à la tâche pour éviter la torsion du tronc. En position debout, écartez les jambes.

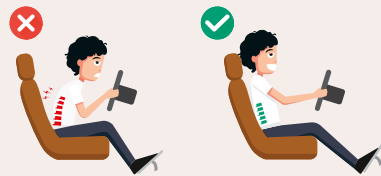
▶ TRAVAILLER DEVANT UN ÉCRAN

Asseyez-vous au fond du siège de bureau, tenez-vous droit et réglez la hauteur de l'écran.



▶ CONDUIRE

Les jambes légèrement fléchies, appuyez votre dos contre le dossier et l'appui tête, légèrement inclinés.



▶ STOCKER EN HAUTEUR

Utilisez un équipement qui permet de ne pas forcer et de conserver le dos droit, pour porter en hauteur une charge

▶ ÉQUILIBRER LES CHARGES

Équilibrez les charges de chaque côté de la colonne, neutralisez les tensions. Portez toujours une charge le plus près possible de votre corps.



▶ UTILISER UN OUTIL DE MANUTENTION

Pour soulager votre dos et faciliter votre déplacement, utilisez un outil de manutention



**AU TRAVAIL COMME À LA MAISON,
RESPECTEZ UNE SEULE RÈGLE :
GARDEZ LE DOS PLAT !**



VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS.

EXERCICES PHYSIQUES D'ENTRETIEN À RÉALISER QUOTIDIENNEMENT

Renforcer les muscles du dos :

- Serrez les omoplates pendant 5 secondes, relâchez d'un seul coup et faites une pause pendant 5 secondes.
- Répétez ce mouvement 5 fois de suite.



Étirer les muscles postérieurs de la cuisse et de la jambe :

- Pour vous échauffer : effectuez 10 flexions des membres inférieurs (ne descendez pas trop bas).
- Puis un pied posé sur un tabouret, jambe tendue, penchez le buste vers l'avant avec le dos plat; maintenez la position une minute (un étirement au niveau de la jambe tendue doit être ressenti).
- Répétez ce mouvement 5 fois de suite.

Assouplir le dos :

- Couché sur le dos, dos plaqué au sol, menton rentré, maintenez les genoux fléchis contre la poitrine par la pression des mains, tenez quelques secondes.
- Répétez ce mouvement 5 fois de suite.



CENTRE DE MONTPELLIER

Maison de l'Entreprise
429, rue de l'Industrie
CS 70003
34078 Montpellier Cedex 03
Tél. : 04 67 06 20 10
Fax : 04 67 06 20 20



CENTRE DE CASTRIES

85 avenue des Gardians
PRAE Via Domitia
34160 Castries
Tél. : 04 26 78 47 80
Fax : 04 26 78 47 81



CENTRE DE LATTES

Z.A.C. Font de la Banquière
Plan du Nega Cat
CS 71007
34973 Lattes Cedex
Tél. : 04 67 15 93 30
Fax : 04 67 15 93 31

aipals.com

SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL