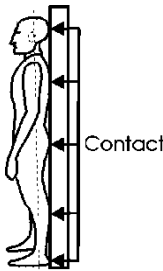
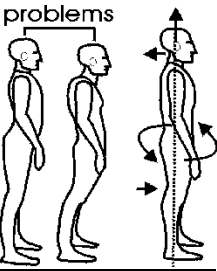

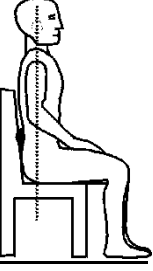
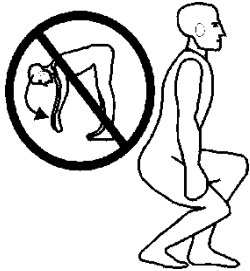
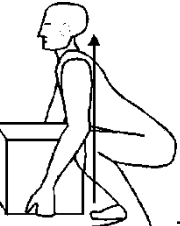




## FICHE TECHNIQUE D'EXERCICES

### 7. Postures et manutention de charges

**Marcher fièrement, la tête droite et les épaules légèrement en arrière !**

<p><i>Debout contre un mur : avoir les 5 points de contacts (tête, omoplates, fessiers, mollets, talons)</i></p>  <p><b>Avec léger creux lombaire</b></p>	<p><b>Attention de ne pas avoir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>X</b> -Creux lombaire trop accentué.</li> <li><b>X</b> -Haut du dos arrondi par en avant.</li> </ul> 
 <p><b>Position de repos (au lit) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Coucher sur le côté, coussin entre les genoux et tête sur oreiller.</li> <li><u>OU</u> sur le dos mais avec un oreiller sous les genoux.</li> </ul>	<p><i>Assis dos droit avec léger creux lombaire, genoux 90 degrés, pieds au sol, épaules relâchées.</i></p>  <p>= posture ergonomique de bureau</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ne jamais se pencher jambes tendues, toujours fléchir les genoux.</li> <li>-Garder le dos droit avec un léger creux lombaire.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Garder toujours la charge contre le corps et le dos droit.</li> <li>-Contracter le ventre pour soulever une charge et ne pas faire de rotation du tronc en déplaçant la charge (torsion) <b>X</b></li> </ul> 
<p><b>Exercice 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Essayer de s'asseoir sur le sol sans prendre d'appui.</li> <li>-Essayer de se relever en prenant un appui sur un genou à partir de la position génuflexion.</li> </ul>	<p><b>Exercice 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ramasser un objet au sol avec le dos droit.</li> <li>-Prendre un objet niveau taille et le placer en arrière de nous sans faire de torsion.</li> <li>-Prendre un objet pour le mettre sur une étagère en hauteur sans tendre les bras.</li> </ul>



## CAPSULE SANTÉ

### « Les postures pour bien protéger son dos »

#### ***Pourquoi est-ce la région lombaire la plus affectée par les maux de dos ?***

Parce que cette région supporte une très grande charge (2/3 du poids corporel) et elle est la partie la plus mobile de la colonne vertébrale (75% des mouvements du tronc);

**Une bonne mécanique corporelle maintient les 3 courbes naturelles de la colonne en position neutre...debout, penchée ou pour soulever une charge !**

**Voici quelques principes fondamentaux à respecter afin de protéger son dos :**

- **en position debout statique:** posez un pied sur une boîte en alternance et si possible, adaptez vos plans de travail à votre hauteur en gardant le cou et les épaules souples.
- **en position penchée :** gardez le dos bien droit, aligné le cou et pliez les jambes; n'oubliez pas de contracter le ventre pour protéger le bas du dos.
- **la marche :** tête haute, rentrez légèrement le ventre; épaules en ouverture.
- Si vous avez souvent mal aux pieds, aux genoux ou au dos, un support orthopédique ou des manipulations (ostéopathe) pourraient aider à corriger un muscle ou à replacer un os.
- **position assise prolongée :** si vous n'avez pas une chaise ergonomique, mettez un coussin pour soutenir la région lombaire, la tête alignée avec le dos, les épaules relâchées, une boîte sous vos pieds s'ils ne reposent pas au sol.
- **position allongée :** couchez-vous sur le dos ou sur le côté avec un coussin glissé sous les genoux; dormez avec un seul oreiller et sur un matelas ferme pour soutenir les courbes naturelles.
- **soulever des objets :** approchez-vous de la charge le plus possible et pliez les jambes ; contracter le ventre et soulevez la charge en poussant avec les jambes tout en gardant le dos droit, aligné avec le cou ; conserver la charge contre soi jusqu'à destination.
- **déplacement d'une charge :** pour déplacer une charge, soulevez-la correctement et déplacez-vous en conservant tout le corps dans le même axe des pieds (sans faire de rotation du tronc).
- **soulever une charge d'un coffre de voiture :** appuyez les 2 genoux légèrement pliés sur le parechoc, penchez-vous vers l'avant en gardant le dos bien droit et en évitant surtout de le voûter ; tirer la charge au bord du coffre puis la soulever en contractant le ventre.