

Saviez-vous que les études* démontrent que dès l'âge de 25 ans, les muscles de notre dos sont susceptibles de commencer à ressentir de l'usure?

Sachant que la moyenne d'âge de nos employés se situe autour de 47 ans et que **78%** de nos accidents avec blessures musculosquelettiques touchent le dos, il est pertinent de savoir comment les prévenir

LES PRINCIPAUX DANGERS SE RETROUVENT DANS :



la manutention d'objets plus ou moins lourds comme les poubelles, l'aspirateur, le déplacement de meubles, la moppe industrielle, les casseroles des cuisines, les sacs d'épicerie, le lit en levant le matelas;



le transfert de client (PDSP) du lit au fauteuil, du bain au fauteuil, relever un client du sol;



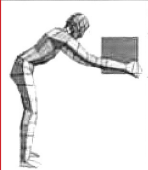











les postures contraignantes telles que la station debout longtemps, laver le bain, nettoyer sous les meubles, etc.;

La connaissance et la maîtrise des tâches effectuées, être en confiance dans notre travail quotidien, laissent porter à croire à un faux sentiment de sécurité. C'est alors que nous perdons cette conscience de notre environnement et nous sommes le plus à risques d'avoir des accidents. **Il faut toujours** rester conscient de son environnement et de la perception des risques qui sont omniprésents.

LA PRINCIPALE CAUSE DE CES ACCIDENTS :

Le choix de la méthode de travail utilisée pour préserver son dos

Principes de base à respecter pour préserver son dos en manutention de charge ou peu importe l'objet ou la personne :

À ÉVITER	RECOMMANDÉE	À ÉVITER	RECOMMANDÉE
 <ul style="list-style-type: none"> • Dos fléchis • Charge éloignée du corps • Prise instable 	 <ul style="list-style-type: none"> • Dos droit • Charge près du corps • Prise stable 	 <ul style="list-style-type: none"> • Les pieds et les épaules ne sont pas alignés face à la charge • Le dos n'est pas droit 	 <ul style="list-style-type: none"> • Les pieds et les épaules sont alignés face à la charge • Le dos est bien droit
 <ul style="list-style-type: none"> • La charge est manipulée au-dessus de la hauteur des épaules • Le dos est en hyperextension 	 <ul style="list-style-type: none"> • La charge est manipulée à la hauteur de la ceinture • Le dos n'est pas en hyperextension 	 <ul style="list-style-type: none"> • Genoux droits • Dos fléchis • Charge éloignée du corps • Prise instable 	 <ul style="list-style-type: none"> • Genoux fléchis • Dos droit • Charge près du corps • Prise stable
 <ul style="list-style-type: none"> • Le centre de gravité de la charge est loin du corps • La charge est instable • Les poignets sont en flexion 	 <ul style="list-style-type: none"> • Le centre de gravité de la charge est près du corps • La stabilité est assurée • Les poignets ne sont pas en flexion 	 <ul style="list-style-type: none"> • Charge soulevée seulement d'un côté 	 <ul style="list-style-type: none"> • Charge bien répartie de chaque côté

À RETENIR LES 3 A :

S'Arrêter pour évaluer le risque : évaluer la charge et votre état général pour choisir la bonne méthode

Analyser : choisir la méthode la plus appropriée selon votre niveau de connaissance du risque

Agir :

- placez-vous devant l'objet ou la personne (les pieds et les épaules alignés sur la charge);
- garder la charge le plus près possible de votre corps à la hauteur de la ceinture;
- si vous avez à prendre un objet par terre, garder le dos droit en fléchissant les genoux;
- éviter les torsions.

ÉTIREMENTS : 3 exercices recommandés pour étirer et faire bouger votre colonne vertébrale
10 minutes par jour pour un dos souple et solide... longtemps!

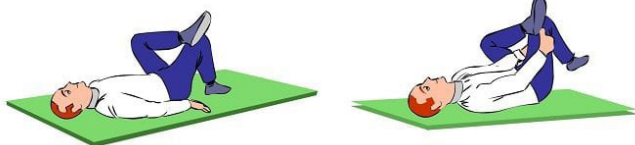
Premier exercice :

Au sol, couché sur le dos, ramenez les jambes et saisissez vos deux genoux; gardez les jambes jointes.



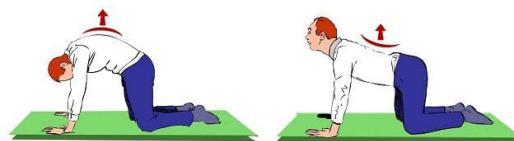
Deuxième exercice :

1. Étendez-vous sur le dos et pliez votre jambe droite de manière que votre pied (droit) soit à plat sur le sol.
2. Placez ensuite votre cheville gauche sur votre jambe droite, à la hauteur du genou.
3. Agrippez votre jambe droite (à l'arrière du genou) et tirez légèrement avec vos deux mains; ne soulevez pas la tête ni le dos. Recommencez l'exercice avec, au départ, votre pied gauche à plat sur le sol.



Troisième exercice : Le chat et le chien

1. Au sol, à quatre pattes, rondissez lentement le dos tout en inspirant; la tête et les fesses s'abaissent et le dos se soulève (faire le chat).
2. Revenez à la normale tout en expirant et continuez la descente du dos, mais en redressant la tête et en « sortant » les fesses; le dos doit devenir légèrement concave (faire le chien).
3. Alternez ainsi : chat, chien, chat... en suivant le rythme de votre respiration; la tête et le bassin doivent faire l'inverse du dos.



Mise en garde :

- Si en effectuant les exercices d'étirement vous ressentez une douleur, arrêtez
- Vous gardez ces postures environ 30 secondes à un niveau de tension moyen pour deux répétitions
- Vous pouvez refaire ces étirements à quelques reprises durant la journée en débutant le matin avant votre travail

La santé du dos est directement liée aux habitudes de vie. Bouger souvent, bien forcer, ne pas porter des charges trop lourdes..., voilà qui peut faire toute la différence.