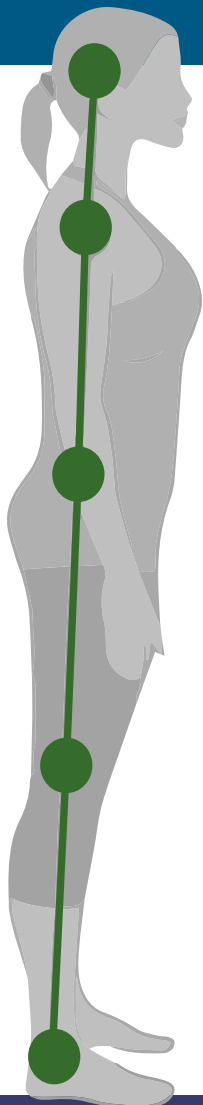


## Saviez-vous que le fait de travailler à genoux comporte des risques ?

Pour certaines tâches des préposés en aide à l'entretien ménager, il est nécessaire ou dans les habitudes de se mettre à genoux afin de les effectuer. Cependant, cette position ne correspond pas à une position naturelle ou dite « de base », pour l'être humain.



Pour commencer, il faut préciser que la position de base avec une bonne posture est la suivante :

Maintenir la tête droite, les épaules relâchées, le dos droit sans torsion, les bras près du corps ainsi que les pieds écartés<sup>1</sup>.

Dès que l'on s'éloigne de cette position, il est essentiel de faire une analyse des **3A** afin d'éviter les risques. Voici donc un petit rappel des **3A** :

- ➔ **S'Arrêter**;
- ➔ **Analyser** : Est-ce que je suis en position de base ? Est-ce que je m'éloigne de cette position en effectuant mon prochain mouvement ou ma prochaine tâche ?;
- ➔ **Agir** : Oui, je m'éloigne de cette position, je dois donc prendre les précautions nécessaires pour éviter de me blesser.

**AAA**

La position à genoux est donc une position avec laquelle il faut être prudente ou prudent afin d'éviter des risques musculo-squelettiques.

Si vous devez vous mettre à genoux, assurez-vous d'utiliser un coussin ou des genouillères afin de protéger vos genoux. Il est également possible d'éviter cette position en utilisant des équipements à long manche. Par exemple, pour nettoyer la cuvette, il est aussi possible d'utiliser une brosse à long manche. Il faut alors s'appuyer sur la cuvette et fléchir les genoux<sup>2</sup>.

1. ASSTSAS. (2012). Sans pépins, 14(1), 8-9.

2. ASSTSAS. (2012). Sans pépins, 14(1), 8-9.

