



Association Interprofessionnelle
de Santé au Travail de la Côte d'Or

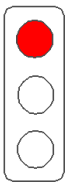
Service Action Santé Travail
Organisme de Formation agréé
N° déclaration d'existence
26 21 00437 21

2 rue Louis de Broglie
21000 Dijon
Tél : 03.80.74.46.47
Fax : 03.80.74.48.49
www.aist21.com
ast@aist21.com

Apprendre à bien porter

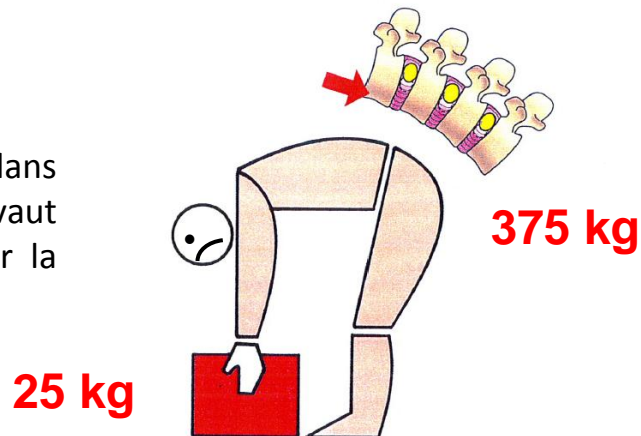
pour bien se porter





Comportement du disque intervertébral lors d'un port de charge inadapté

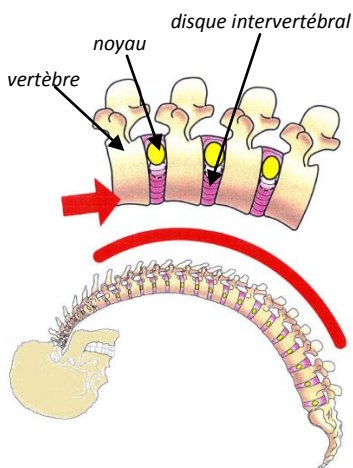
Porter une charge de 25 kg dans cette posture inadaptée équivaut à une pression de 375 kg sur la colonne vertébrale.



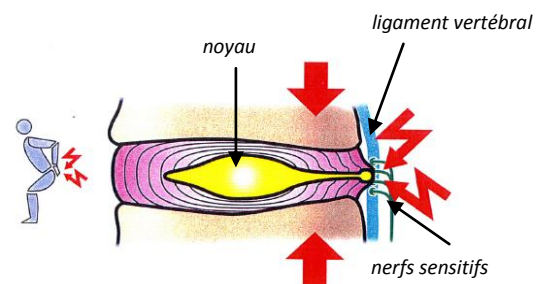
Adoptez les

...Quels risques

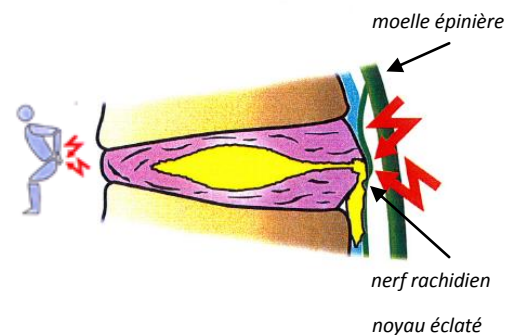
Lors d'un port de charge inadapté, le noyau ne reste pas au centre du disque intervertébral, ce qui peut conduire à des problèmes de santé, tels que :



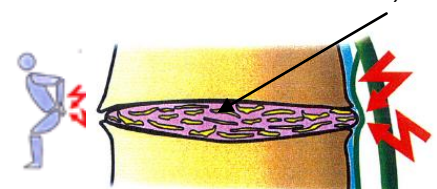
LUMBAGO AIGU : Les nerfs sensitifs irrités provoquent une douleur violente et par réflexe un blocage musculaire.

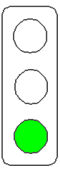


HERNIE DISCALE : Le nerf rachidien est atteint provoquant de fortes douleurs. Si la hernie touche le nerf sciatique, on parle communément de sciatique.



TASSEMENT DISCAL : Les vertèbres se rapprochent et le nerf rachidien est atteint, provoquant des douleurs.

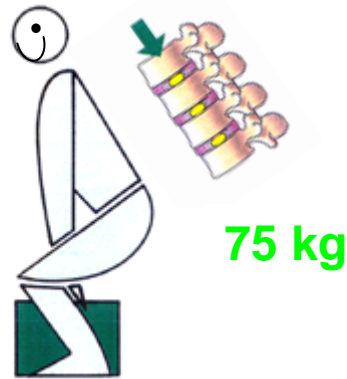




Comportement du disque intervertébral lors d'un port de charge adapté

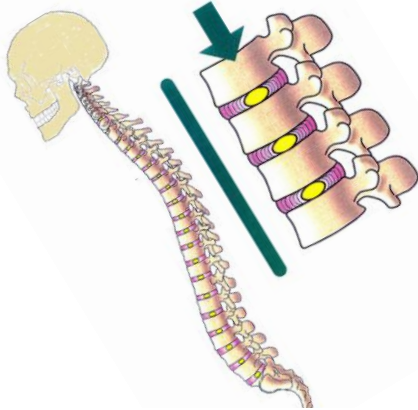
Porter une charge de 25 kg dans cette posture adaptée équivaut à une pression de 75 kg sur la colonne vertébrale.

25 kg

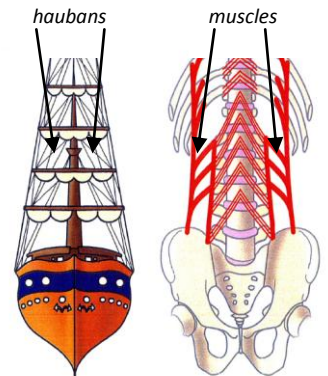


bons réflexes

Quels bénéfices...



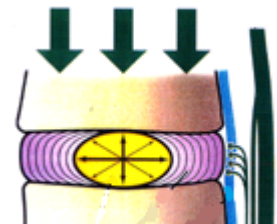
Des muscles efficaces



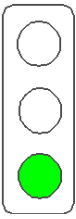
A l'exemple du mat d'un bateau maintenu par des haubans, la colonne vertébrale ne peut garder une bonne condition que si elle est maintenue par des muscles en bon état.

➡ Pratiquez régulièrement un sport adapté !
(demandez conseil à votre médecin du travail)

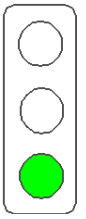
Disque intervertébral préservé



**Lors d'un port de charge adapté,
le noyau reste bien centre du disque intervertébral.**



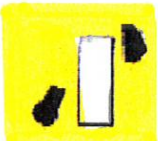
Comment porter une charge en préservant son dos :



1. Se rapprocher de la charge, pieds décalés
2. Garder le dos droit
3. Plier les jambes et utiliser leur force
4. Maintenir les bras tendus lors de la levée de charge

Exemples de lever et porter de charges :

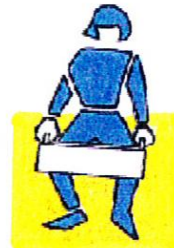
La caisse



Les pieds encadrent la caisse.



1. La caisse est saisie par les poignées. La main droite est en avant si l'on porte sur la cuisse droite.

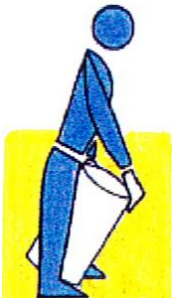


2. La caisse est soulevée par la seule extension des jambes. Les bras restent tendus.



3. La caisse est portée sur le côté, appuyée contre la cuisse.

Le fût



5. Le fût est d'abord basculé.



6. L'exécutant se place au-dessus. Remarquer la position des mains (placées dans la diagonale du fût).



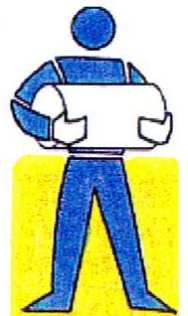
4. Par une action combinée des jambes d'abord puis des bras, le fût pivote sur la cuisse qui sert de point d'appui.



3. Le fût est placé sur les cuisses, jambes fléchies.



2. Les mains sont placées sous le diamètre horizontal du fût afin d'empêcher sa rotation.



1. Il est soulevé par l'action des jambes serré contre la poitrine.

Dans certaines situations, porter dans cette position peut présenter des limites...



... l'adaptation du poste de travail est souvent nécessaire.

Parlez-en à votre médecin du travail qui pourra vous conseiller.

