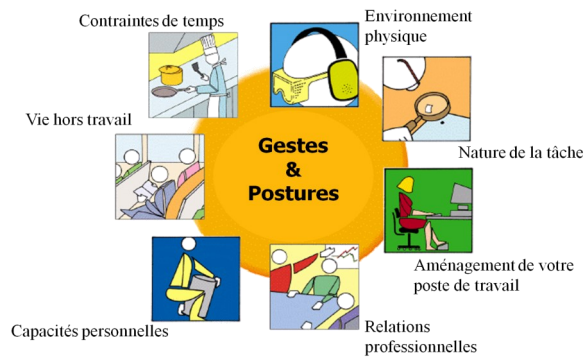


POUR REDUIRE LES RISQUES

Nous pouvons agir sur différents facteurs



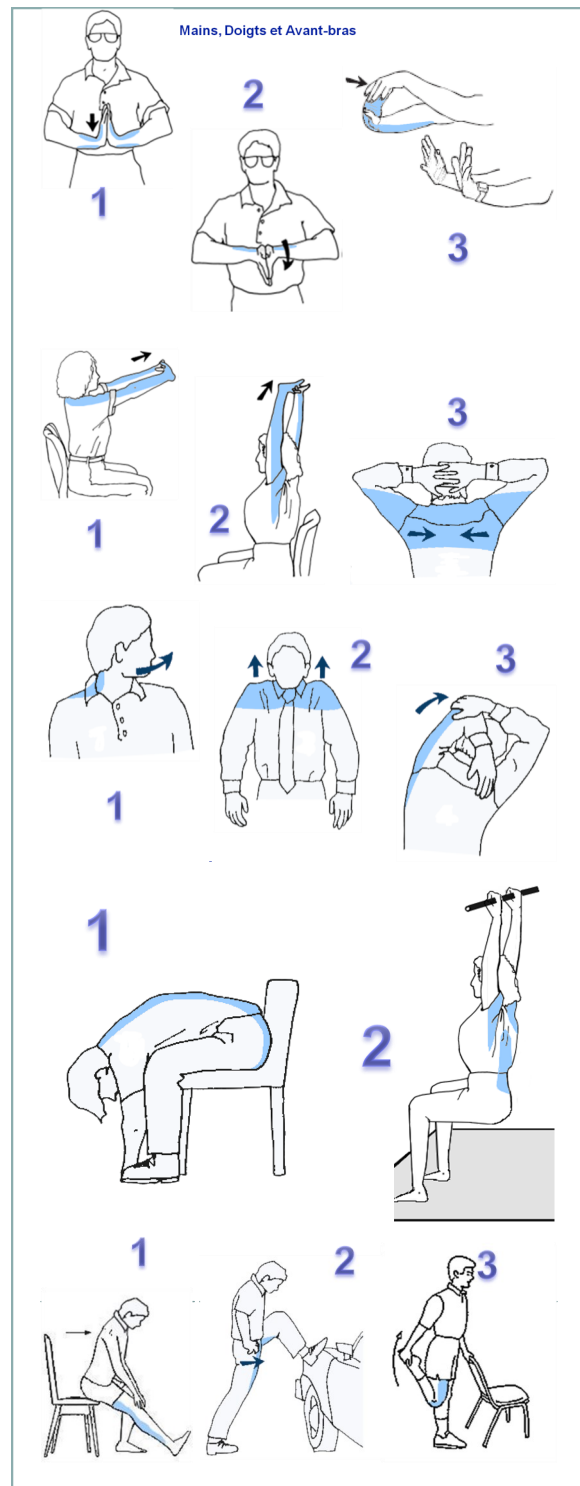
ENTREtenir LE CORPS AVEC DES ETIREMENTS

Exercices pour maintenir et améliorer ses capacités physique et éviter l'apparition de troubles.

Ils améliorent l'élasticité musculaire donc : La force, La vitesse, L'endurance, La récupération.

Ils réduisent les risques de blessures musculaires : Claquage, élongation, contracture, crampes, courbature... Rupture des tendons et tendinites.

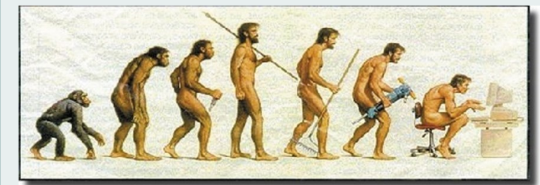
1. **Respecter la règle de la non douleur** (1 étirement ne doit jamais faire mal)
2. **Tirer sur les muscles doucement et progressivement** (éviter les à-coups)
3. **Maintenir l'étirement minimum 20 sec** (compter simplement jusqu'à 20)
4. **Respirer profondément et chercher le relâchement**



Aide Mémoire Gestes et Postures

Les situations où l'Homme doit s'adapter sont nombreuses et nécessitent une réflexion permanente de sa part.

**À chaque instant je pourrais mieux
me servir de mon corps ...**

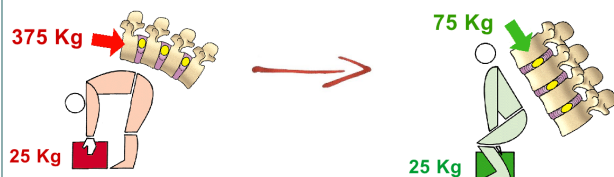


LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ

POUR SOULEVER UN OBJET, IL FAUT PENSER À :

- 1. EVALUER LA CHARGE et SON ENVIRONNEMENT**
- 2. CHERCHER DE BONNES PRISES**, Prises sûres, ni trop basses, ni trop éloignées.
- 3. SE RAPPROCHER DU CENTRE DE GRAVITÉ DE L'OBJET**
Réduire la distance entre le point d'équilibre de l'objet et le vôtre.
- 4. ASSURER SON ÉQUILIBRE**
Avoir les pieds écartés et à plat permet la stabilité et la force.
- 5. FLÉCHIR LES GENOUX**
Cette étape permet surtout de se rapprocher de la charge.
- 6. UTILISER LES CUISSES POUR SOULEVER**

—> Tout ceci EN FIXANT LA COLONNE VERTÉBRALE



PRINCIPES D'ECONOMIE D'EFFORT

POUR DIMINUER L'EFFORT, VOUS POUVEZ ÉGALEMENT :

- 1. UTILISER LE POIDS ET L'ÉLAN**
Donner de l'élan à la charge, utiliser l'inertie que vous avez créée.
- 2. UTILISER LA POUSSÉE**
Penser à la poussée des jambes pour relever un objet.
- 3. UTILISER DES POINTS D'APPUIS**
La cuisse ou l'environnement matériel (table, chaise ...)
- 4. UTILISER LE POIDS DU CORPS**
Utiliser votre propre masse comme contrepoids
- 5. PASSER RAPIDEMENT SOUS LA CHARGE**
Placer une charge à l'épaule par exemple
- 6. UTILISER L'AIDE D'UNE AUTRE PERSONNE**
Prévoir la manœuvre, expliquez celle-ci, précisez le commandement (qui, comment, etc.)

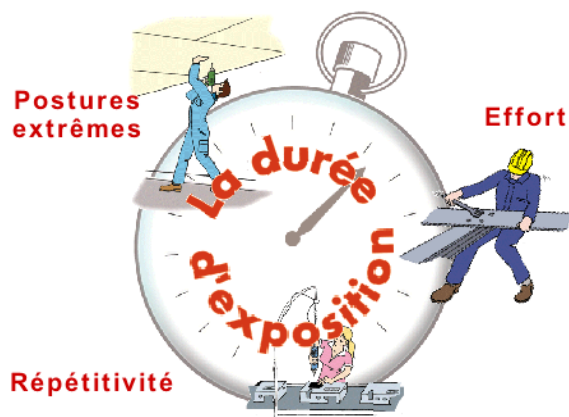
Les Troubles Musculo-Squelettiques



Les TMS sont des maladies qui affectent les tissus autour de l'articulation, ils sont regroupés en trois catégories :

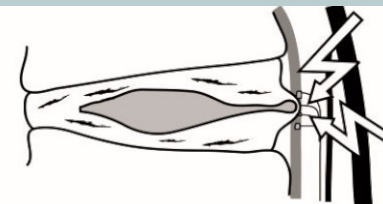
Tendinite : Inflammation des tendons (Insertion, corps ou gaine tendineuse)
Bursite : Inflammation des bourses séreuses
Névrалgie : Inflammation d'un nerf par compression (Sciatique, Névrалgie cervico-brachiale, Canal carpien ...)

LES FACTEURS D'APPARITION DE T.M.S.



LES DIFFÉRENTES PATHOLOGIES DISCALES

LUMBAGO AIGU



Le noyau se trouve coincé lors du redressement, une douleur violente apparaît, provoquant un blocage musculaire.

SCIATIQUE



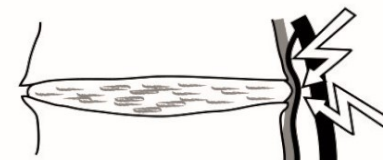
Même phénomène de déplacement du noyau vers la périphérie qui va comprimer la racine du nerf sciatique.

HERNIE DISCALE



Une partie du noyau sort du disque et fait irruption dans le canal rachidien.

TASSEMENT DISCAL



Le disque est écrasé, les plateaux se rapprochent et forment des « becs de perroquet ».