

Ménagez votre dos

Vous vous êtes déjà fait mal ? Il vous est déjà arrivé de ne plus pouvoir bouger ?

**Vous vous reconnaissez ?
Alors, il est grand temps de réagir !**



feeling good works great

attentia

INTRODUCTION

La plupart des plaintes dorsales sont liées à la manutention manuelle de charges. Les postures de travail et les techniques de manutention amènent trop fréquemment à adopter une position dos rond, avec les effets que cela provoque ...

Divers facteurs, cumulables, risquent d'engendrer de mauvaises opérations de levage et de transport de charges :

- **mauvaise technique**
- **vêtements inadaptés**
- **matériel inadapté, manquant ou inexistant**
- **organisation du travail**

Attentia prévention & protection donne des formations en manutention spécifiques à votre entreprise et est de bon conseil pour la prise en charge de ces facteurs.

Cette brochure a pour objectif de vous expliquer les bonnes pratiques à mettre en oeuvre lors de la manutention manuelle de charges.



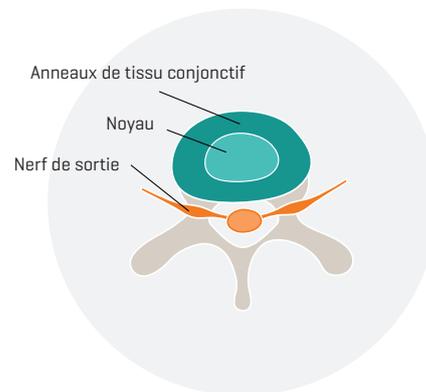
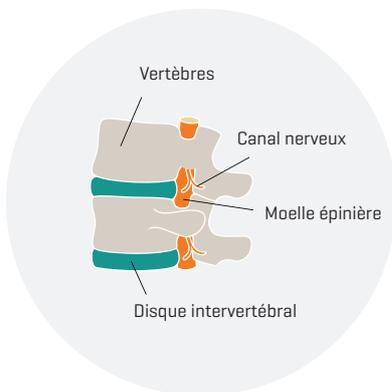
*Parce que votre dos,
c'est **pour la vie** !*

Sommaire

1. Pourquoi avons-nous mal au dos ?	4
2. Les principaux facteurs de risques	6
3. Manutention, attention !	7
4. Une bonne hygiène de vie	9
5. Relâchement et étirement du dos	10
6. Dans la vie de tous les jours	12
7. En synthèse	14

1. Pourquoi avons-nous mal au dos ?

Au cours de l'évolution, l'homme s'est redressé. L'adoption de la posture debout a fait apparaître 3 courbes à notre colonne vertébrale. Ces courbures, dites physiologiques, sont conservées lorsque notre dos est droit. Dans cette position, la pression et la tension sur les structures vertébrales sont minimales. En l'absence d'un appui, le non respect des courbures induit des contraintes sur ces structures vertébrales.



Tronçon vertébral

Une des conséquences possibles de ces problèmes est le lumbago ou la luxation (contracture musculaire douloureuse). Cela peut également être causé par une surcharge du dos (absorption des forces des bras, mouvements extrêmes,...). Plusieurs composantes de notre structure vertébrale peuvent être touchées :

Les articulations :

- **l'arthrose** (due à l'usure du cartilage des disques)

Intervertébraux:

- **la discopathie** (dessèchement du disque)
- **la hernie discale** (expulsion du noyau)

Comparons le disque à une éponge

Le disque intervertébral est constitué d'environ 80% d'eau. Le noyau, gélatineux, est maintenu par des fibres concentriques solides. En plus de permettre le mouvement de la colonne vertébrale, le disque joue le rôle d'amortisseur. Lors des mouvements, il se crée des pressions et dépressions sur le disque avec des échanges de liquides, comme avec une éponge. Malheureusement, les éléments de ce disque ne se réparent pas en cas de lésion.

||

85% des lombalgies ont une origine mal identifiée (on parle de lombalgie commune).



- 1. Peu de pression
- 2. Beaucoup de pression
- 3. Détente

Le disque intervertébral présente deux points faibles :

- Il n'est **pas vascularisé** et n'est pas nourri de façon autonome. C'est donc le mouvement qui permet de nourrir le disque (comme une éponge qui se comprime et se détend). La position couchée lui permet de retrouver son volume maximal. Il faut donc dormir suffisamment après une journée de travail.
- Il n'y a **pas d'innervation** au cœur du disque. De ce fait, nous ne serons pas avertis à temps et des lésions plus importantes peuvent soudainement apparaître, comme une hernie.

Imaginez-vous penché, comme sur le dessin ci-contre



- Les vertèbres réalisent une pression sur l'avant du disque. Le noyau du disque intervertébral est alors expulsé en arrière et les fibres concentriques sont mises sous tension.
- Lorsque cette position est adoptée régulièrement, de petites lésions non douloureuses apparaissent au niveau des fibres concentriques.
- Le problème peut s'aggraver à tel point que la pression devient si grande que le noyau gélatineux essaie de se mettre en orbite vers l'extérieur. Une pression supplémentaire sur les anneaux extérieurs provoque alors un renflement du disque ou de 'protrusion discale'.
- Lorsque le noyau atteint la partie postérieure ou latérale du disque, une irritation des structures osseuses ou nerveuses avoisinantes peut générer une douleur. C'est l'hernie discale.
- Elle engendre dans la jambe concernée par cette racine nerveuse : des troubles sensitifs voire des douleurs et/ou une perte de force musculaire.



2. Les principaux facteurs de risques

1

Les mouvements répétitifs :

- Mouvements partant du dos au lieu des jambes
- S'asseoir/se tenir debout trop

2

La manutention manuelle de charges avec :

- Des charges lourdes
- Des charges éloignées du corps
- Le dos rond et/ou tordu

3

Des vibrations de basse fréquence appliquées à l'ensemble du corps :

- Conduite de véhicule
- Engin avec un moteur thermique

Autres facteurs

- Une position statique et/ou une position assise prolongée
- Une mauvaise hygiène de vie : le surpoids, la sédentarité, fumer, etc.
- Le stress
- Historique du mal de dos

3. Manutention, attention !



OUTIL DE TRANSPORT

- Quand c'est possible, utilisez des aides mécaniques.
- Poussez la charge plutôt que de la tirer.



DEMANDER DE L'AIDE

- N'hésitez pas à demander de l'aide quand c'est nécessaire



MÉNAGEZ VOTRE DOS

Placez vos pieds à côté et autour de la charge et assurez-vous qu'au moins un pied est à plat sur le sol.



STABILITÉ & ÉQUILIBRE

Soulever avec un dos droit [maintenir les courbes neutres].



PROCHE DU CORPS

Tenez-vous près de la charge et maintenez aussi bien que possible la charge près du corps.

ÉVITEZ LES ROTATIONS DU DOS



Évitez les rotations du dos. Faites attention à l'emplacement des marchandises dès leur arrivée.



En utilisant des chariots, des palettes ou tout autre matériel nécessaire, vous créez un espace de travail confortable.

CHERCHEZ DES POINTS D'APPUI



Sur le mobilier ou sur la jambe et, si nécessaire, se tenir en position de légère enjambée. [position avant-arrière des pieds].



Balancer la jambe pour garder le dos droit.

ADAPTEZ VOTRE HAUTEUR



Évitez les manutentions au niveau de la tête ou sous les genoux.



Utilisez l'escabeau désigné.

4. Une bonne hygiène de vie

L'activité corporelle est un facteur d'équilibre tant physique que psychique. Elle permet de compenser les effets d'une sédentarité croissante, de lutter contre les nombreux stress engendrés par la vie moderne et indirectement, de s'atteler avec enthousiasme et énergie à de nouveaux projets.

1

Utilité des exercices physiques

L'exercice physique à lui seul ne vous donnera pas un ventre plat. Pour cela et pour voir apparaître des 'tablettes de chocolat', il faut également veiller à une alimentation adaptée à vos efforts journaliers.

Tout dépendra de la constance de votre effort et de l'engagement dont vous ferez preuve. Un meilleur état général augmentera également la surface d'appui et vous permettra ainsi de supporter une plus grande charge.

2

Exercice physique et maux de dos

- Manque de souplesse
- Adoption de mauvaises positions
- Obésité
- Stress et tension
- Inactivité

contribuent potentiellement aux maux de dos. Le déséquilibre et les faiblesses musculaires en sont souvent directement ou indirectement responsables.

Des muscles du dos fortifiés améliorent la stabilité de la colonne et empêchent toute pression excessive sur les structures du dos. Les abdominaux participent au soutien de la colonne vertébrale de la même manière qu'une ceinture soutient l'haltérophile pendant une séance d'entraînement intense.

3

Echauffement et étirements

Prévoir un échauffement est important pour préparer l'ensemble du corps à l'activité physique. Le stretching constitue la meilleure manière de garder et d'améliorer l'élasticité musculaire et ainsi de diminuer la fréquence et la sévérité des blessures.

5. Relâchement et étirement du dos



1. Étirement des muscles de l'arrière de la jambe et du bas du dos :

- Attrapez une pointe de pied avec les deux mains [utilisez une corde ou un essuie si c'est trop difficile] ou saisissez l'arrière de la partie inférieure de la jambe.
- Relâchez les épaules et reposez l'autre jambe au sol.
- Poussez progressivement le talon vers le plafond.
- L'objectif n'est pas de tendre la jambe absolument. Il se peut que la jambe soit fléchie mais il faut sentir l'étirement.
- Réalisez l'exercice 3 x 20 secondes pour chaque jambe.



1. Entrée dans la position et étirement 'du chat' :

- Adoptez une position à genoux.
- Posez les fesses sur les talons.
- Étirez-vous en posant les mains le plus loin possible, à la largeur des épaules, en rentrant la tête, sans décoller les fesses des talons.
- Tenez la position pendant ± 20 secondes.



3. Étirement 'dos creux - dos rond' :

- Ensuite, gardez les appuis fixes et amenez les fesses au-dessus des genoux.
- Contractez le périnée [comme si vous vous reteniez d'aller à la toilette] et arrondissez le bas du dos.
- Restez dans la position et : amenez les épaules vers l'avant, arrondissez le haut du dos vers l'avant. Les appuis sont le bout des doigts. Le poids de la tête étire les cervicales.
- Gardez la contraction du périnée et basculez le bassin vers le sol.
- Restez dans la position et : mains à plat, les omoplates 'se touchent', la tête se met dans le prolongement du dos.
- Répétez l'alternance 'dos creux - dos rond' 4 à 5 fois.
- Tenez chaque position ± 5 secondes.

4. Renforcement des abdominaux [3 exercices] :

- Couchez-vous sur le dos, une jambe fléchie, pied posé au sol.
- Approchez l'autre genou le plus près possible du ventre, sans décoller le bassin.
- Serrez le périnée et tirez légèrement votre nombril vers le bas de votre dos.
- Le genou ne bouge pas.
- Pour chaque exercice, poussez votre bras contre votre genou et tenez-le avec votre jambe, le genou ne bouge pas.

4



Glissez le bras du côté de la jambe à l'intérieur du genou.



Glissez le bras opposé à la jambe, à l'extérieur du genou.



Posez les 2 mains sur la cuisse, au niveau du genou.

- Maintenez ceci pendant 5 à 10 secondes et répétez 12 fois. Ensuite, l'autre côté.
- N'oubliez pas d'expirer pendant l'effort et de ne pas appuyer sur la jambe de soutien.

5

5. Renforcement des muscles dorsaux :

- Écartez les pieds de la largeur des épaules.
- Fléchissez les genoux en veillant à ce qu'ils ne dépassent pas les pieds.
- Faites comme si vous deviez vous asseoir sur une chaise.
- Inclinez-vous vers l'avant en gardant le dos droit.
- Étendez les bras progressivement dans le prolongement du tronc, jusqu'à l'extension.
- Tenez la position ± 20 secondes, répétez-la 2 ou 3 fois.



5

6. Gainage et équilibre :

- Mettez-vous en position 4 pattes.
- Levez un bras et la jambe opposée jusqu'à l'horizontale.
- Gardez votre nombril tiré vers le bas du dos et faites le bas du dos ne doit surtout pas être trop creux ! [vous devriez être capable de garder une balle dans le bas de votre dos droit]
- Si vous vous sentez à l'aise, levez la pointe du pied qui est au sol.
- Tenez la position ± 20 secondes, ensuite changez de côté.
- Répétez 2 à 3 fois de chaque côté.



6. Dans la vie de tous les jours

Nous avons parfois pris de mauvaises habitudes dans nos activités quotidiennes. Voici quelques conseils pour veiller à les remplacer.



ÉVITER UN PORTAGE ASYMÉTRIQUE

Comme des bacs de bouteilles ou des sacs est à éviter. Préférez une charge dans chaque main ou le port à deux mains.



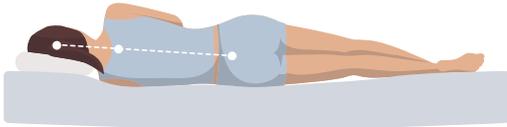
UNE POSTURE DEBOUT PROLONGÉE ET STATIQUE

[repassage, travail à l'établi, etc.] fatigue le dos. Pour le soulager, posez votre pied en hauteur, ou utilisez un tabouret haut, à l'assise inclinée. Dans cette position, évitez les distances de portée trop longues, cela ne fait que mettre plus de pression sur le dos.



COMPENSER UNE POSITION DEBOUT PROLONGÉE EN SE PENCHANT VERS L'ARRIÈRE

Lors de nombreuses activités, nous devons nous baisser : habiller les enfants, essorer la serpillière, jardiner, etc. N'hésitez pas à régler la hauteur de travail et à compenser votre mouvement en vous penchant vers l'arrière. Il est possible de régler la hauteur du matériel, de s'accroupir, de s'agenouiller ou de trouver un appui.



FAITES ATTENTION À VOTRE POSITION DE SOMMEIL

Nous passons 1/3 de notre vie au lit. Une literie adaptée à votre poids aidera au soutien des courbures. Pour une bonne position, dormez sur le côté ou sur le dos, les pieds légèrement surélevés.



VÉRIFIEZ VOTRE POSITION ASSISE

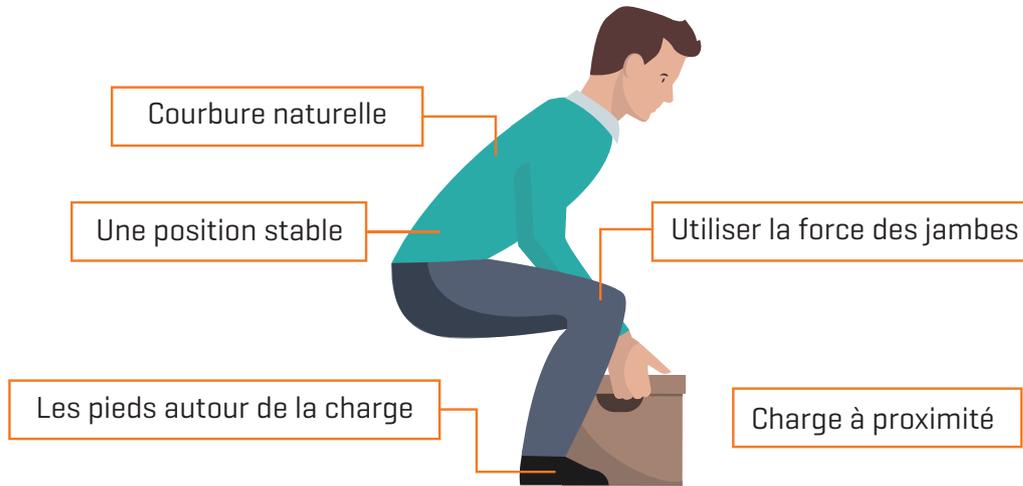
La position assise inverse les courbures de la colonne. Essayez de garder la courbure du bas du dos légèrement creuse. Par exemple, en réglant correctement le siège dans la voiture.



PORTER DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

Une tenue adaptée donne une liberté de mouvement pour l'adoption de bonnes positions.

7. En synthèse



Attentia diffuse régulièrement des brochures d'information sur divers aspects relatifs au bien-être sur les lieux de travail.

wellbeing@attentia.be

Rédaction : Attentia, service de gestion des risques, service d'ergonomie avec l'aide de la cellule psychosociale.

www.attentia.be

attentia

feeling good works great