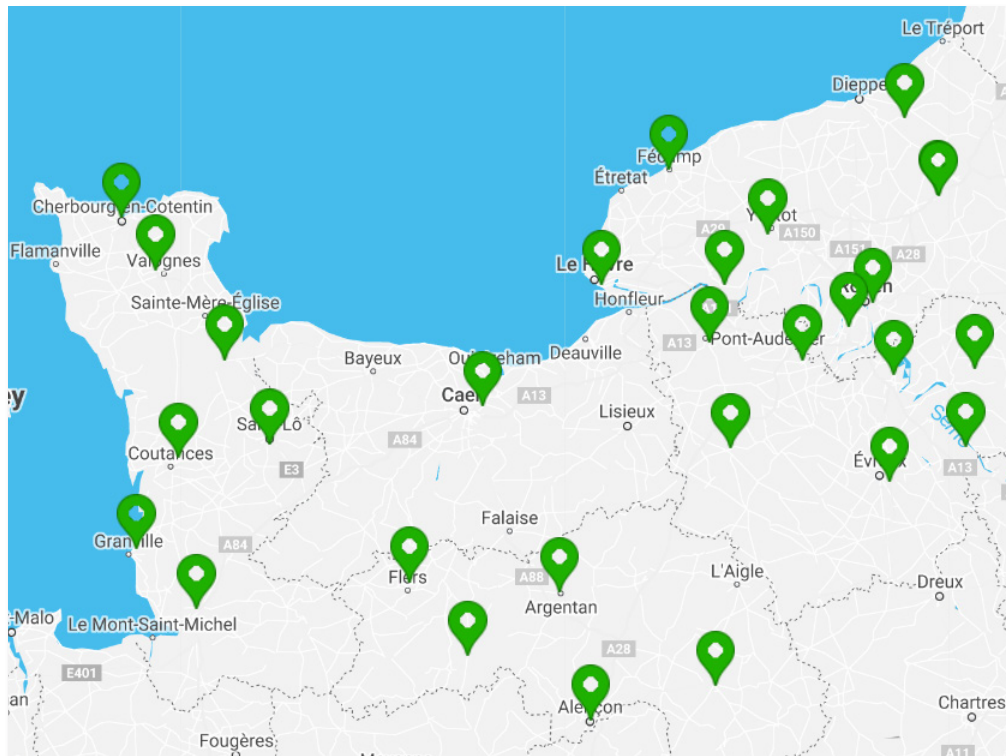


QUI SOMMES-NOUS ?

Votre médecin du travail anime et coordonne une équipe spécialisée.
Pensez à le contacter.



PRÉSERVER ET PROTÉGER SES ARTICULATIONS

VOTRE PARTENAIRE PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

Protection du salarié & Conseils à l'employeur

VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL :

Avec plus de 110 professionnels spécialisés dans la prévention des risques, le suivi individuel des salariés et la promotion de la santé au travail, Santé BTP Normandie est votre interlocuteur privilégié.

INFORMATION
SALARIÉ



QUELQUES CHIFFRES

- Environ 1 salarié sur 2 a eu mal au dos au cours des 12 derniers mois.
- Environ 90% des lombalgies communes guérissent spontanément en moins d'1 mois.

COMMENT PROTÉGER SON DOS ET SES ARTICULATIONS ?

1 Les exercices d'échauffement

2 Les exercices de gainage et de tonification

3 Les exercices d'étirement

4 Éviter les mauvaises postures et de porter des charges trop lourdes

ÉVALUEZ-VOUS ! (avant et après les mesures mises en place)

Sur une échelle de **0 à 10**, j'évalue ma douleur :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 : pas de douleur

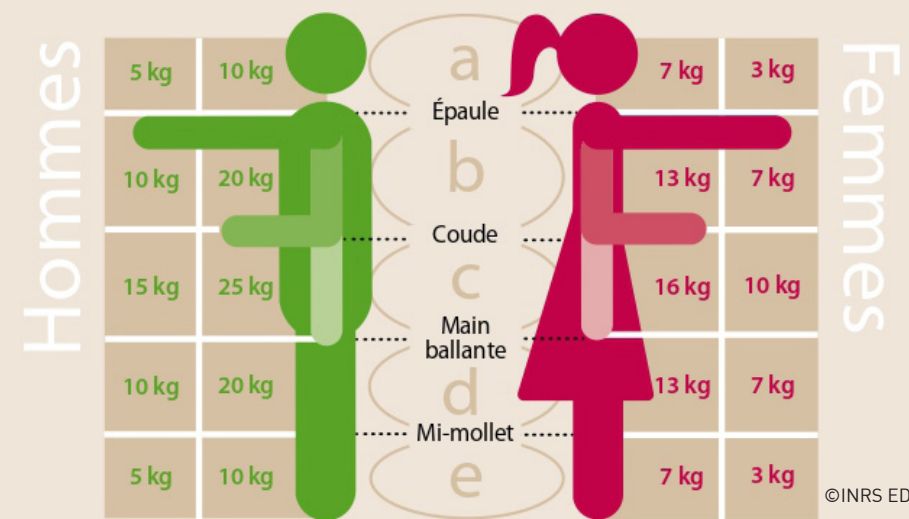
10 : douleur maximale imaginable

ATTENTION AUX POIDS DES CHARGES

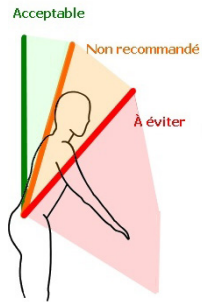
ITEMS	EFFORTS PHYSIQUES			
	0	+	++	+++
Soulever-transporter Masse unitaire (en kg)	≤ 5]5 – 15]]15 – 25]	> 25

©Doc INRS ED 6161 : Méthode d'analyse de la charge physique de travail

Poids maximal en fonction de la position de la charge par rapport au corps
(d'après le tableau du HSE)



©INRS ED6087



Flexion latérale
Non recommandée

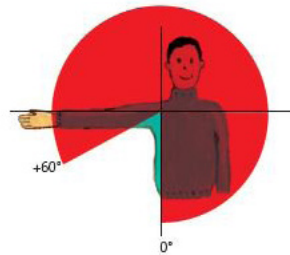
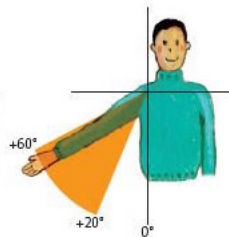
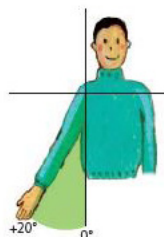
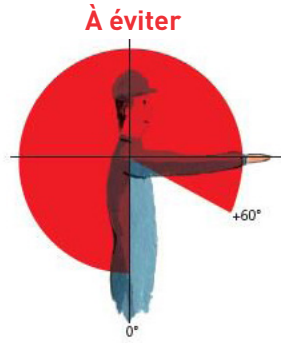
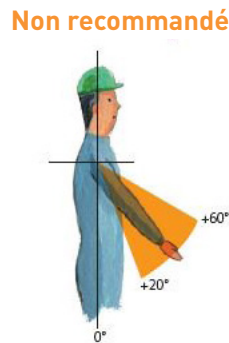
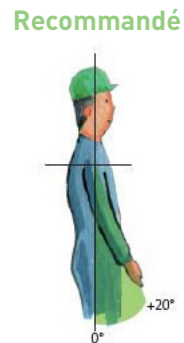
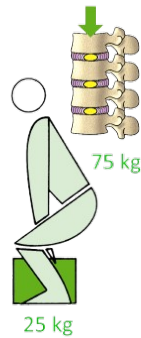


Extension vers l'arrière
Non recommandée

Flexion vers l'avant



Rotation ou torsion
Non recommandée

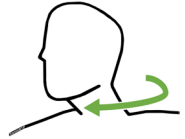


©Prevanticip

À faire tous les matins avant de commencer le travail

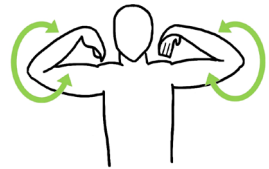
Ex.1
Cervicales

Rotation de la tête à droite puis à gauche. 10 fois.



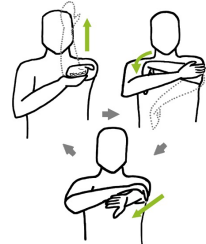
Ex.2
Épaules

Rotation modérée des épaules, mains sur les épaules. La rotation se fait en décrivant un cercle avec les coudes. 10 fois vers l'avant, 10 fois vers l'arrière.



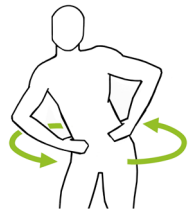
Ex.3
Coudes

10 mouvements en associant flexion, supination, extension et rotation.



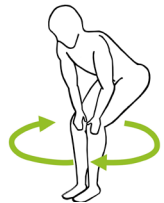
Ex.4
Dos

Positionner les mains au niveau des hanches. Réaliser des cercles avec le bassin. 10 fois dans chaque sens.



Ex.5
Genoux

Réaliser 10 mouvements circulaires avec les genoux dans chaque sens.



Ex.6
Chevilles

En appui sur un pied, réaliser des rotations avec l'autre cheville. 10 mouvements par cheville dans chaque sens.



À faire 2 fois par semaine minimum 5 fois chaque exercice

Ex.1
La chaise

Muscles : quadriceps

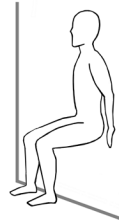
Dos collé au mur, les jambes forment un angle droit au niveau du genou.

Travail : 40 sec

Récupération : 20 sec

Travail : 1 min

Récupération : 40 sec



Ex.2
Touche
épaule

Muscles : abdos-bras

En position pompe, lever une main et toucher l'épaule opposée.

Travail : 1 min 20

Récupération : 1 min

Travail : 1 min 40

Récupération : 1 min 20



Ex.3
La cuillère

Muscles : abdominaux

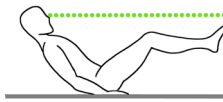
Décoller les épaules, yeux au niveau des pieds et contracter les abdominaux, jambes légèrement pliées.

Travail : 2 min 40

Récupération : 2 min 20

Travail : 3 min

Récupération : 2 min 40



Ex.4
La planche

Muscles : abdominaux-bras

En appui sur les avant bras, le visage vers le sol. Le corps droit parallèle au sol.

Travail : 40 sec

Récupération : 30 sec

Travail : 1 min

Récupération : 40 sec



Ex.5
Ciseaux

Muscles : abdominaux

Allongé dos au sol, jambes tendues, les pieds joints et les pointes de pieds tendues. Alternativement, levez une jambe puis l'autre sans la reposer au sol.

Travail : 30 sec

Récupération : 30 sec

Travail : 40 sec

Récupération : 40 sec



Ex.6
La table

Muscles : dos

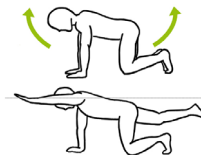
Placez-vous à 4 pattes puis étendez votre bras droit et votre jambe gauche tout en gardant le dos bien droit. Gardez la position 10 secondes et inversez (bras gauche, jambe droite).

Travail : 1 min

Récupération : 40 sec

Travail : 1 min 20

Récupération : 1 min



À faire après les exercices de gainage ou après le travail

Ex.1
Le cou

Poser l'oreille droite sur l'épaule droite. Maintenir 30 sec puis poser l'oreille gauche sur l'épaule gauche.



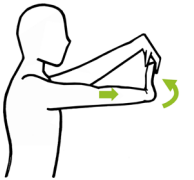
Ex.2
Les
épaules

Mettre la main gauche sur l'omoplate droite. Ramener le coude vers le buste avec l'autre main. Maintenir 30 sec et changer de côté.



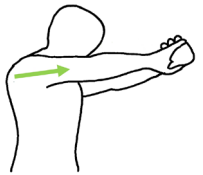
Ex.3
Les mains

Tendre le bras. Prendre le bout des doigts avec l'autre main. Tirer et maintenir 30 sec.



Ex.4
Le dos

Tendre les bras. Croiser les doigts. Tirer vers l'avant. Maintenir 30 sec.



Ex.5
Le dos

Jambes écartées, dos droit, bras tendus vers le haut. Croiser les doigts, tirer vers le haut. Maintenir 30 sec.



Ex.6
Membres
inférieurs

Muscles : dos

Prendre le pied dans la main. Faire toucher le talon à la fesse. Maintenir 30 sec et inverser.

