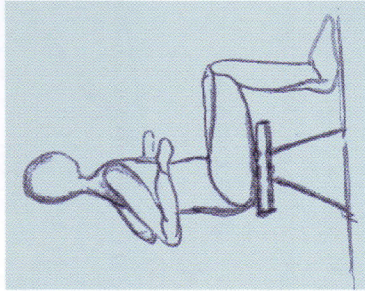


EXERCICES PHYSIQUES D'ENTRETIEN À RÉALISER QUOTIDIENNEMENT*

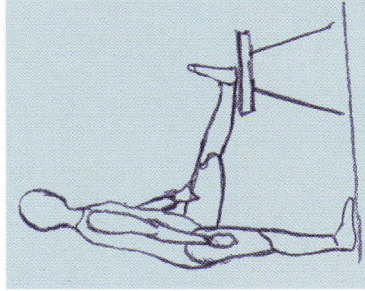
1. Renforcer les muscles du dos:
Serrer les omoplates pendant 5 secondes,
relâcher d'un seul coup et faire une pause
pendant 5 secondes.
Répéter ce mouvement 5 fois de suite.



2. Étirer les muscles postérieurs de la cuisse et de la jambe:

- Pour s'échauffer: effectuer 10 flexions des membres inférieurs (ne pas descendre trop bas)
- Puis un pied posé sur un tabouret, jambe tendue, pencher le buste vers l'avant avec un dos plat, maintenir la position une minute (un étirement au niveau de la jambe tendue doit être ressenti).

Répéter ce mouvement 5 fois de suite.



3. Assouplir le dos:

Couché sur le dos, dos plaqué au sol, menton rentré, maintenir les genoux fléchis contre la poitrine par la pression des mains, tenir quelques secondes.
Répéter 5 fois.



AUTRES RECOMMANDATIONS

- Éviter le surpoids.
- Éviter les talons trop hauts ou trop plats.
- Effectuer un sport régulièrement: marche, gymnastique, natation, cyclisme...

(cachet du secteur)

* Exemples d'exercices recommandés dans le service de rééducation fonctionnelle du professeur Hamonet. Hôpital Henri Mondor, Créteil (94)

Association interprofessionnelle des centres médicaux et sociaux de santé au travail de la région Ile-de-France
Siège social : 55, rue Rouget de Lisle - 92158 Suresnes cedex
Tél. : 01 46 14 84 00 - Fax : 01 47 28 84 83

www.acms.asso.fr

© ACMS 2003/4

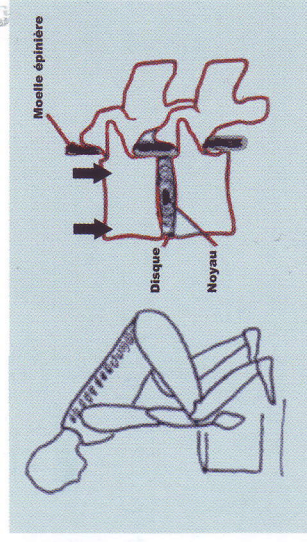


ACMS

Pour la santé au travail

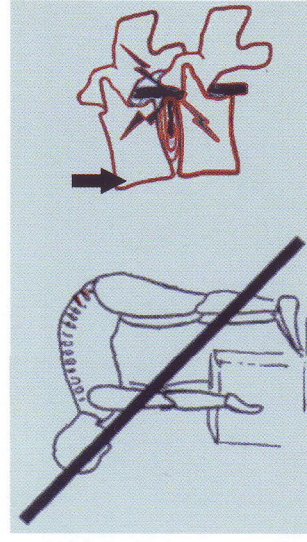
PRÉVENTION DU MAL DE DOS

PHYSIOLOGIE DU MOUVEMENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE



Colonne en bonne position.

Pression répartie sur l'ensemble du disque.



Colonne en situation de danger.

Pression plus importante à l'avant du disque qui chasse le noyau vers l'arrière.

RÈGLES DE BASE: LES GESTES DE LA VIE COURANTE ET DU TRAVAIL

(Pour tous les salariés, qu'ils aient ou non des douleurs dorso lombaires).

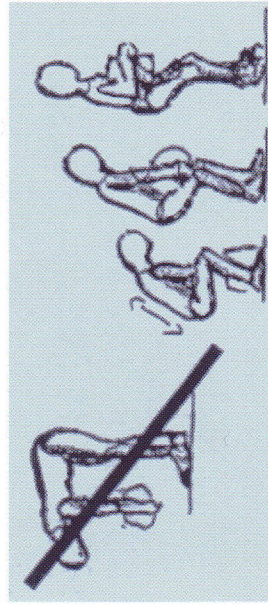
**Dans tous les exemples, une règle d'or:
garder le dos plat**

Prendre conscience des risques Protéger son dos

Mauvaise posture

Bonne posture

Ramasser un objet



*Plier les jambes, porter la charge
au plus près du corps*

Porter un objet

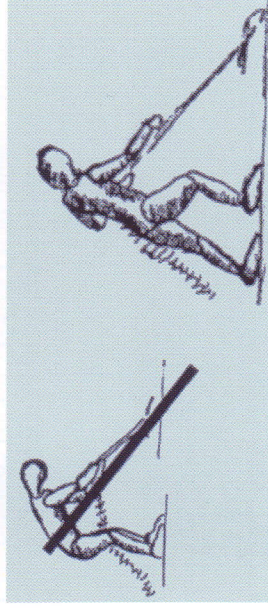


*Superposer les centres de gravité
en portant les charges le plus
près du corps*

Mauvaise posture

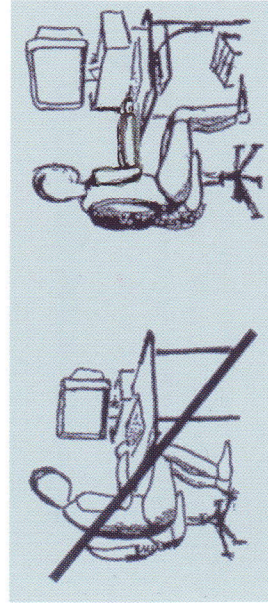
Bonne posture

Pousser une charge, passer l'aspirateur



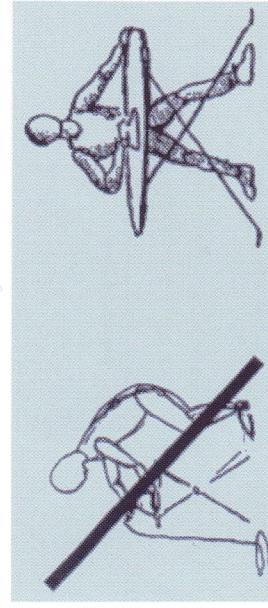
Utiliser la force des jambes

Travailler devant un écran



*S'asseoir au fond du
siège*

Travailler en position debout

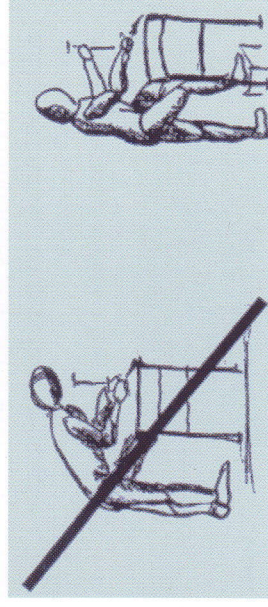


Écarter les jambes

Mauvaise posture

Bonne posture

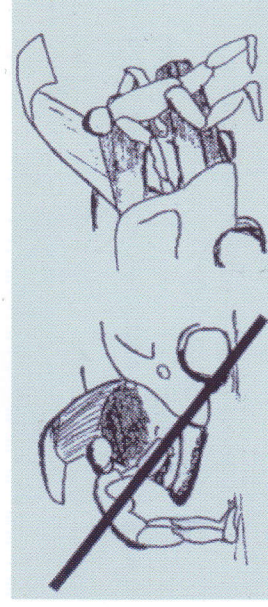
Utiliser un outil



*Régler la hauteur
du plan de travail*

EN VOITURE

Prendre ou entreposer un objet dans son coffre



*Avancer une jambe
et fléchir les genoux*

S'asseoir à son poste de conduite
Sortir de sa voiture



*Tourner le corps en bloc
sans torsion*