

PRENDRE SOIN DE SON DOS... ...LORS DES MANUTENTIONS DE PERSONNES

TRANSFERT ASSIS-DEBOUT (1)

"Prenez ma main, je vais vous aider à vous lever..."



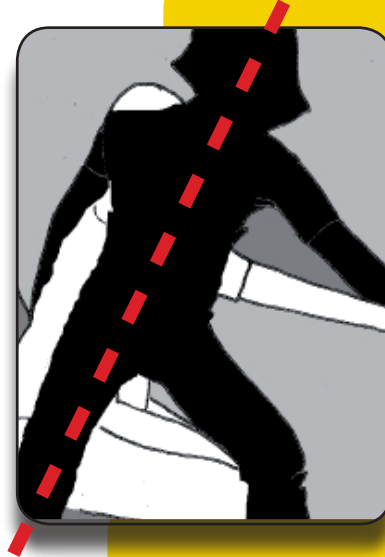
"A mon signal vous pousserez sur vos jambes..."



"Hop, on y va !"

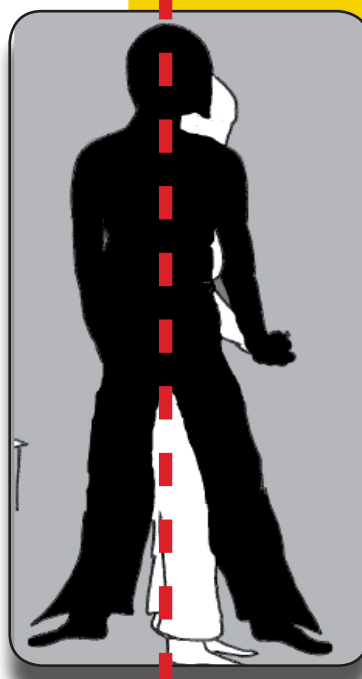


"Voilà, nous avons réussi"



Gardez votre dos droit
lorsque vous vous penchez...

Pensez à fléchir votre jambe...



Stabilisez votre position...



Ne pas soulever seul une personne trop lourde :
Demander de l'aide.

Utiliser les aides techniques (disques...)

Expliquer à la personne :

- Ce que l'on veut faire.
- Ce que l'on est en train de faire.

Donner des ordres simples et clairs pendant la manutention.



Réfléchir avant d'agir.



Se placer le plus près possible de la
personne à soulever.



Garder le dos «plat».



Ne pas se courber.



Utiliser les membres inférieurs.



Bien positionner la colonne vertébrale : en pliant
les genoux, et soulever à la force des cuisses
(plutôt que de se plier en deux).



Stabiliser la colonne pendant l'effort.

Groupe de travail à la réflexion et à la conception (Service de Santé au Travail de Saint-Malo) :

Benoît Dorémus - Médecin du travail, Katell Hamon - Ingénieur prévention, Daphné Jan - Ergonome,
Jessica NAVAS - Infirmière, Gwenaëlle Tellier - Assistante médicale.

Avec la collaboration du CHSCT de l'entreprise ADS CE :

Loïc Le Gars - Auxiliaire de vie sociale, Annie Cacho - Auxiliaire de vie sociale, Claire Quemerai - Infirmière.

Illustrations et mise en page : Gwenaëlle Tellier (STSM).