

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

TRANSFERT ASSIS-ASSIS

"Je vais vous aider à changer de fauteuil..."



"Mettez vos bras autour de ma taille et à mon signal, poussez sur vos jambes...>"



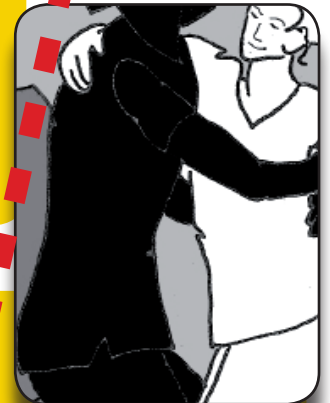
"Attrapez l'accoudoir pour m'aider à vous faire pivoter..."



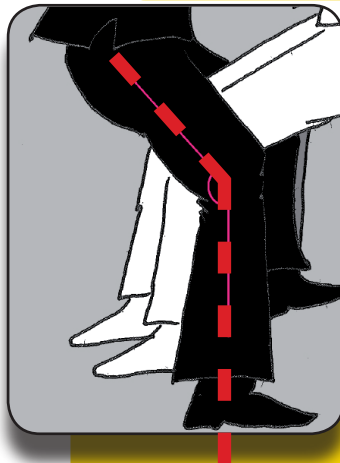
"C'est bien, gardez appui sur l'accoudoir pour descendre tout doucement..."



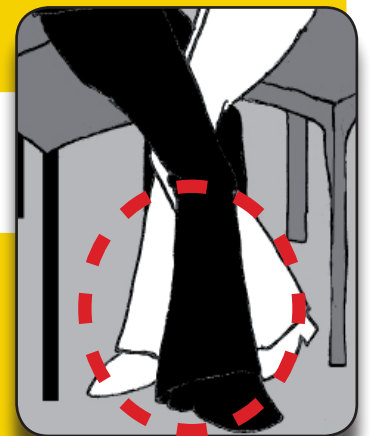
Gardez votre dos plat et verrouillez votre position pendant la prise...



Fléchissez les genoux et soulevez à la force des cuisses...



Stabilisez votre appui, puis descendez à la force des cuisses...





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).