

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

TRANSFERT ASSIS-DEBOUT (2)

"Je vais vous aider à vous lever..."



"Mettez vos bras autour de ma taille"



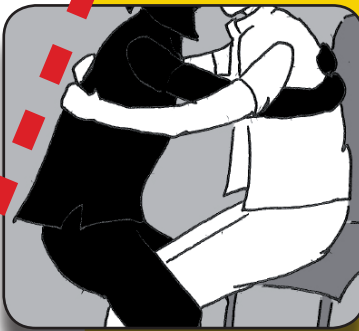
"Mettez votre front contre le mien
et à mon signal, poussez sur vos
jambes..."



"Voilà, nous avons réussi..."



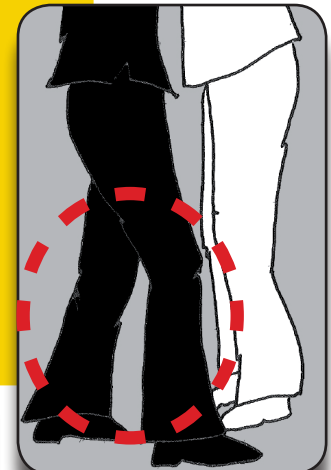
Gardez votre dos plat...



Soulevez à la force de vos cuisses...



Stabilisez votre appui...





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.