

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

## REHAUSSEMENT ASSIS (2)

"Tenez ma taille, je vais vous aider à vous redresser..."



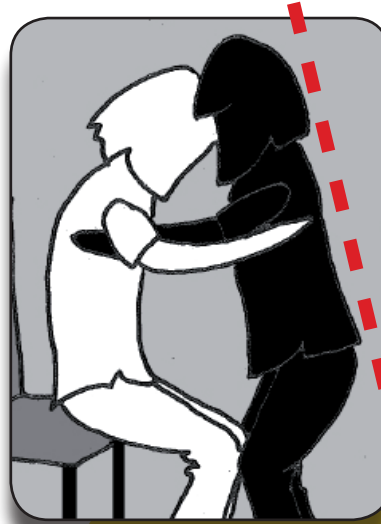
"A mon signal vous pousserez sur vos jambes...Hop!"



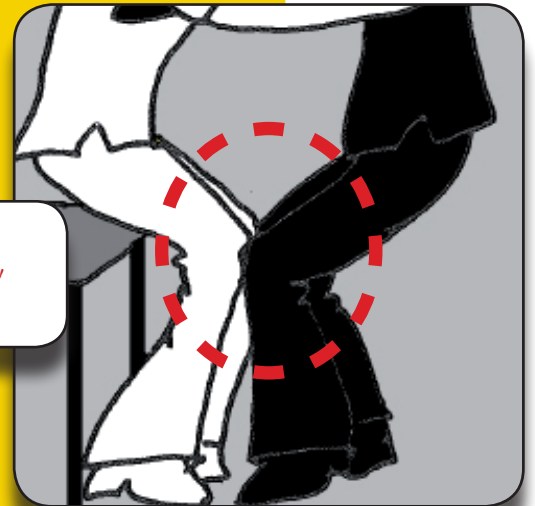
"Et maintenant, vous allez vous rasseoir doucement bien au fond de votre siège..."



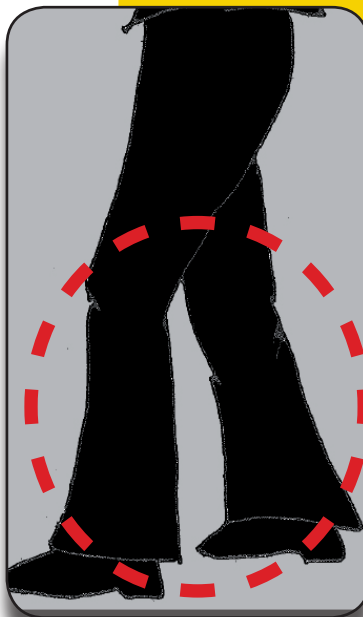
"Voilà, nous avons réussi ..."



Front contre front,  
gardez votre dos plat



Rotules contre rotules,  
fléchissez les genoux...



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).