

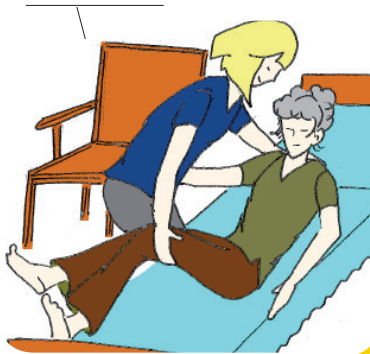
PRENDRE SOIN DE SON DOS... ...LORS DES MANUTENTIONS DE PERSONNES

TRANSFERT COUCHE-ASSIS

"Je vais vous aider à vous lever...Prenez appui sur ma hanche, et sur le lit avec l'autre main..."



"Je vais vous aider à vous redresser...et vous allez vous asseoir sur le bord du lit..."



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



Allez-y poussez sur vos jambes !

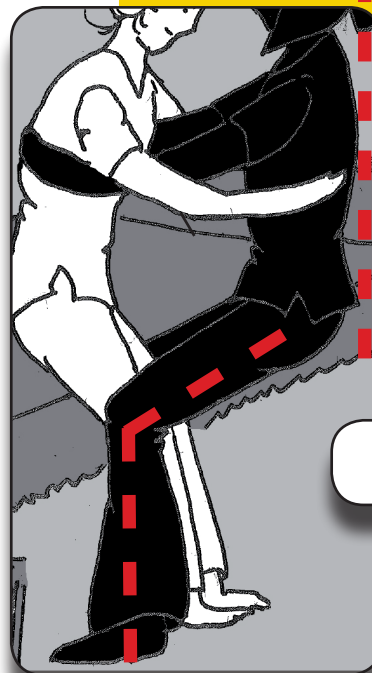
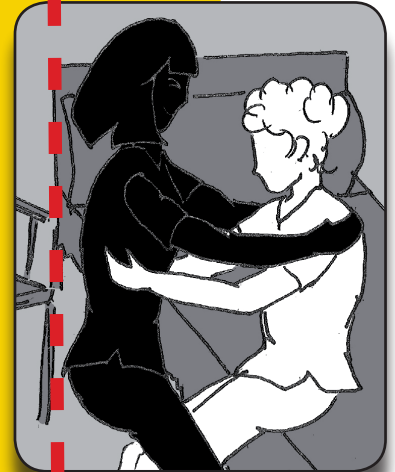


Je vous aide à pivoter et vous allez vous asseoir..."



Gardez le dos plat en vous penchant...

Verrouillez votre dos lors de la prise...



Fléchissez les genoux...



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).