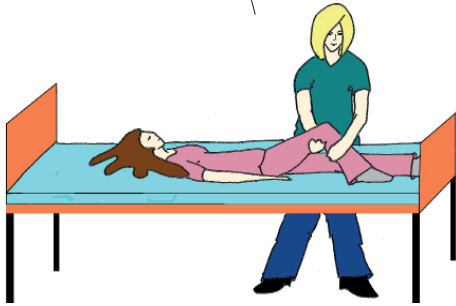


PRENDRE SOIN DE SON DOS... ...LORS DES MANUTENTIONS DE PERSONNES

REHAUSSEMENT COUCHE

"Vous avez glissé au fond du lit...
Je vais vous aider à vous relever..."



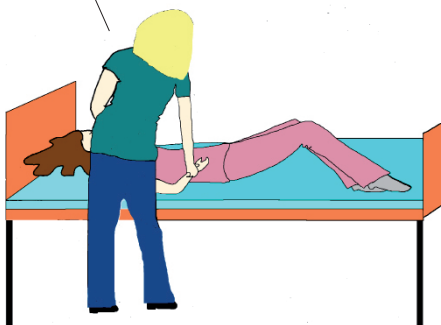
"Je vais vous tirer doucement...vous pouvez m'aider en
poussant sur vos jambes et sur vos bras, comme ça..."



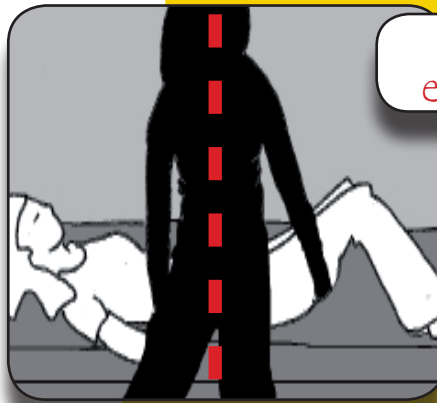
"...C'est bien. Maintenant, nous allons faire la même
chose de l'autre côté..Allez-y, poussez !."



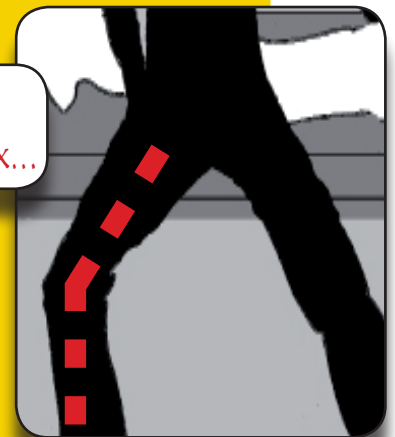
"...ça y est, nous avons réussi à vous remonter.
Merci de votre aide"



Gardez le dos plat
en vous penchant...



Jambes écartées,
fléchissez les genoux...



Stabilisez la 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).