

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

## REHAUSSEMENT ASSIS (1)

" Je vais vous aider à vous rasseoir plus confortablement... Vous allez croiser vos bras sur votre poitrine..."



"... et à mon signal vous pousserez sur vos jambes...Hop!"



" Je vous guide bien au fond de votre siège...puis vous pourrez vous rasseoir "



" Voilà, nous avons réussi ... "



Gardez votre dos plat lorsque vous vous penchez...

Pensez à fléchir vos jambes...



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).