

CONSEILS POUR MÉNAGER VOTRE CORPS LORSQUE VOUS SOULEVEZ UNE CHARGE

Le conseil essentiel est, idéalement, de toujours soulever les charges lourdes à deux.

N'oubliez pas qu'il est parfois aussi possible de simplement éviter de soulever la charge ! Utilisez par exemple des gros marqueurs pour la faire rouler ou un système de roulettes pour les gros meubles.

Il peut être préférable de pousser pour déplacer certaines choses. L'avantage dans ce cas est que cela permet d'utiliser le poids du corps.

Prenez la charge au plus près du corps. Cela permet de réduire la pression sur les disques intervertébraux étant donné que le centre de gravité est plus proche de la colonne vertébrale.

Porter une lourde charge d'une seule main fait que le tronc prend une position courbée pour servir de contrepoids. Cela entraîne une charge trop forte sur un seul côté pour les muscles et les articulations du dos. Essayez de penser à porter la charge avec les deux mains, ou faites-la régulièrement passer d'une main à l'autre.

Se pencher en avant pour agripper quelque chose, par exemple pour prendre un sac dans le coffre de la voiture, provoque une forte tension à hauteur des muscles de la nuque et des épaules. Essayez dans un premier temps de rapprocher la charge avec les deux mains afin qu'elle puisse être soulevée plus près du corps.

Sur votre lieu de travail ou dans la cuisine, essayez de ne pas placer les éléments que vous utilisez souvent trop haut. Cela évite une pression supplémentaire pour les épaules.

Faites attention à ce que la largeur ou profondeur de la charge ne dépasse pas les 75 cm, car le centre de gravité est dans ce cas trop loin de la colonne vertébrale. Un objet trop gros est plus difficile à manœuvrer et doit être soulevé à deux.

Essayez de bien estimer le poids de l'objet avant de le soulever. Cela permet au corps de s'adapter pour fournir l'effort adéquat.

Avant de soulever la charge, pensez à l'endroit où celle-ci doit être déplacée : ouvrez par exemple les portes ou enlevez les éventuels obstacles dans les escaliers avant de vous présenter avec le poids dans les mains.

Si la charge doit être déplacée de plus de 10 mètres, il est conseillé d'utiliser une aide mécanique, par exemple une brouette, un diable ou un transpalette.

Il peut être utile de placer les objets avec lesquels on travaille en hauteur. Mettez par exemple le seau d'eau que vous utilisez pour nettoyer sur un tabouret. Cela évite de toujours devoir se pencher et il sera par la suite plus facile de soulever le seau.

Il faut parfois effectuer une tâche très rapidement. Sachez cependant que plus le mouvement de soulèvement sera rapide et brutal, plus la probabilité de blessure et de lésion des tissus est élevée.

Faites en sorte qu'un même mouvement pour soulever des objets ne soit pas répété trop souvent, car cela entraîne une certaine fatigue des muscles et donne un travail moins précis. Une tâche répétitive devrait idéalement être interrompue toutes les 20 minutes.

Si vous ressentez des douleurs permanentes ou récurrentes lorsque vous soulevez une charge, consultez votre chiropracteur. Vous pourrez alors définir ensemble un programme de révalidation avec des exercices de renforcement et des étirements spécifiques.

Cette brochure a été élaborée avec la permission d'utiliser des contenus issus de la source suivante : www.ergonomiesite.be, à qui nous transmettons nos remerciements. Ce site propose par ailleurs aussi des informations spécifiques sur l'ergonomie pour les soins, pour bien s'asseoir, etc.

NOTE : SI L'UN DE CES CONSEILS PROVOQUE UNE DOULEUR DANS CERTAINES CIRCONSTANCES, ARRÊTEZ SON APPLICATION ET CONSULTEZ VOTRE CHIROPRACTEUR.

TECHNIQUES POUR BIEN SOULEVER UNE CHARGE

UNION
BELGE DES
CHIROPRACTEURS

Votre chiropracteur :

DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES CAUSÉES PAR UNE CHARGE

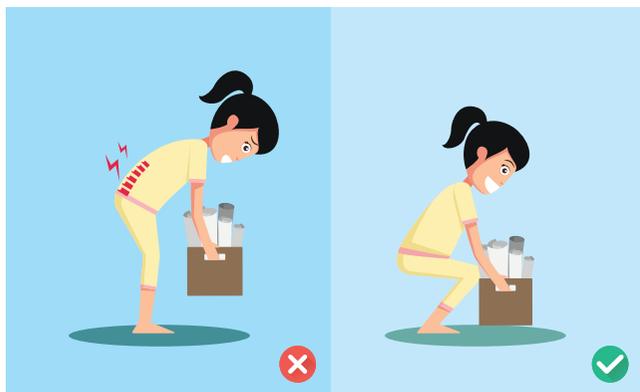
De nombreux travailleurs souffrent quotidiennement au moment de déplacer ou de porter des objets lourds. Cela implique souvent des risques de blessures physiques. Dans un tel contexte, les lésions du dos sont les plus fréquentes. Des coupures, écorchures et luxations peuvent aussi survenir, tout comme il est possible de se coincer les doigts. Adopter une bonne technique pour soulever une charge est important afin d'éviter d'aggraver des blessures existantes.

Même s'il n'est pas toujours possible de se retrouver dans une situation idéale pour soulever une charge (par exemple pouvoir compter sur l'aide d'un collègue), il y a quand même certains points qu'il est bon de garder à l'esprit.

Cette brochure propose des informations complémentaires afin de limiter les risques encourus lorsque l'on soulève une charge, et aussi pour améliorer l'efficacité de la technique utilisée.

LA BONNE TECHNIQUE POUR SOULEVER UNE CHARGE

Il faut savoir qu'une posture voûtée augmente fortement la pression exercée sur le dos, et notamment sur les disques intervertébraux. Lorsque l'on doit en plus soulever une lourde charge, la pression sur ces disques augmentera encore davantage.



La probabilité d'une hernie discale ou d'un lumbago aigu (tour de rein) est la plus élevée si le tronc est déjà incliné lorsque l'on soulève la charge. Il est donc important de veiller à 'garder le dos droit' dans ces situations, car cela permet de conserver la courbure normale du dos.

Gros objets :

Commencez par placer les pieds à côté et autour de l'objet à déplacer.

Tout d'abord, pliez les genoux. Il est inutile de trop les plier, l'angle maximum étant de 90°.

Inclinez-vous vers l'avant à partir des hanches afin de garder votre dos droit (voir illustration).

Soulevez dans un premier temps un côté de l'objet, puis agrippez fermement le côté opposé avec l'autre main. S'il y a deux poignées, il est évidemment conseillé de les utiliser.

Si l'objet est plus lourd, une possibilité est de l'amener d'abord sur les cuisses. Cela permet d'avoir un point d'appui intermédiaire et au besoin de reprendre une meilleure prise.

Utilisez ensuite les muscles des jambes pour vous redresser.

Si vous devez vous retourner avec un poids dans les mains, il faut bouger les pieds. De cette manière, tout le corps se retourne, et pas uniquement le tronc.

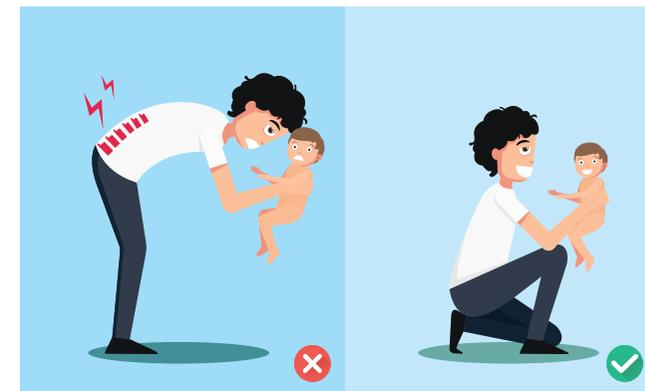
Petits objets :

Pour ramasser de petits objets, on peut utiliser la « technique du golfeur ».

Cela permet de conserver la courbure naturelle du dos en positionnant une jambe derrière l'autre. Assurez un bon soutien avec la main libre pour rester bien en équilibre.

Soulever un enfant

Pour porter un enfant, les mêmes principes s'appliquent. Par exemple, lorsque l'on doit sortir un enfant de son lit, il faut souvent se pencher trop fort en avant, il est alors plus difficile de garder le dos droit.



Encouragez l'enfant à se relever ou à venir sur le côté du lit, dès qu'il le peut. Augmentez la surface autour du lit tant que l'enfant n'est pas assez mobile pour en sortir tout seul.

Même sans charge dans les mains, il est possible, avec une posture trop voûtée, de surcharger le dos. Lorsque l'on se redresse et se rassied sur un tabouret, un lit ou un canapé, il est tout aussi important de garder le dos droit. Au final, ce mouvement est effectué de nombreuses fois sur une journée, il produit donc une pression supplémentaire sur les disques intervertébraux.

Si le nez va vers l'avant lorsque vous vous redressez, cela signifie que le dos est courbé, ce qui est déconseillé. Essayez donc dans un premier temps de vous rapprocher du bord de votre siège, placez une jambe légèrement derrière l'autre (à côté ou sous le siège) et utilisez vos hanches et genoux pour vous redresser, avec le nez vers le haut. Les premières fois, ce mouvement peut sembler assez peu naturel.

Les mêmes règles s'appliquent lorsque vous vous asseyez, et il est important de ne pas « s'écraser ». Cela permet d'éviter une trop forte charge et une éventuelle blessure si le poids du corps est trop brusquement porté sur les disques intervertébraux, sans s'aider des muscles.