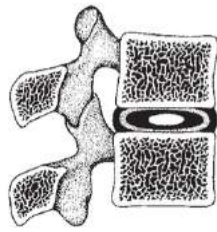


Sport – Prévention – Santé : Protège ton dos en ...

... portant et soulevant correctement une charge



Répartition égale de la charge sur les disques



Déformation en coin des disques intervertébraux



Eviter de **creuser le dos**, posture que l'on prend souvent lorsqu'il faut poser la charge en hauteur. Utiliser un escabeau ou une autre aide.

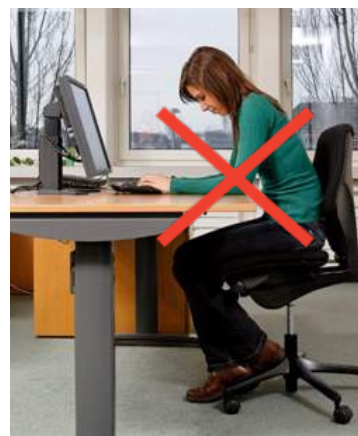


Eviter d'exercer **une torsion du haut du corps** : il est judicieux d'accompagner le mouvement des bras par un **pas intermédiaire** lors du transbordement d'une charge.

... t'asseyant convenablement



S'asseoir de façon à occuper **toute l'assise**. Les pieds reposent bien à plat sur le sol. Les jambes et les cuisses doivent former **un angle de 90°** ou légèrement supérieur. Poser les documents papier **entre** le clavier et l'écran, de préférence sur un porte-copie incliné.



Eviter de se pencher en avant et de courber le dos. Le document est ici placé au mauvais endroit.

Source : Suva, protection de la santé.

- Soulever et porter correctement une charge. Auteur : secteur physique, team ergonomie. 8^{ème} édition remaniée, juin 2012.
- Travail sur écran, informations importantes pour votre bien-être. Auteur : Dieter Schmitter, division protection de la santé au poste de travail. 12^{ème} édition, décembre 2010.

Sport – Prévention – Santé : Protège ton dos en ...

... renforçant la musculature de ton tronc



Entraînement recommandé

- Alignement des segments épaules – bassin – chevilles.
- Tenir 30 sec. par position.
- Effectuer 3 séries consécutives.
- Répéter l'entraînement 3 à 4x par semaine.