



PRÉVENIR LES BLESSURES AU DOS

ALERTE DE SÉCURITÉ BME, NUMÉRO 9 : JUIN 2023

DESCRIPTION DES ÉVÉNEMENTS	
DESCRIPTION DES SITUATIONS / ÉVÉNEMENTS	
	<p>Plusieurs facteurs peuvent contribuer au mal de dos au travail : soulever des objets lourds ou de forme irrégulière, effectuer des mouvements répétitifs de torsion et de rotation qui sollicitent la colonne vertébrale, des périodes prolongées d'inactivité en position assise, et subir des vibrations de tout le corps lors de la conduite d'un camion.</p> <p>Nous avons vu des situations où des employés ont signalé des maux de dos dus au fait qu'ils avaient soulevé des matériaux lourds seuls ou en utilisant des techniques inadéquates. Certains de nos collègues ont développé des douleurs dorsales à force de soulever des objets lourds de manière répétitive, tandis que d'autres ont ressenti des douleurs aiguës dans le dos en soulevant des objets lourds à la hâte. Nous vous conseillons vivement de soulever les matériaux lourds ou encombrants à deux dans la mesure du possible et d'utiliser les dispositifs de levage disponibles.</p> <p>Lorsque vous soulevez des objets, utilisez la technique de l'haltérophile en pliant les genoux, en gardant le dos droit et en engageant les muscles abdominaux. Veillez également à tenir la charge le plus près possible de votre corps.</p>

COMMENT NE PAS FAIRE & RECOMMANDATIONS



Levage

Pour éviter les maux de dos causés par le soulèvement d'objets, il est recommandé d'effectuer des exercices d'échauffement rapide avant de commencer à travailler. Ces exercices préparent les muscles à la tâche. N'oubliez pas de faire des pauses régulières au cours de la journée pour permettre à votre corps de récupérer.

Assis

Si votre travail vous oblige à rester assis pendant une longue période, veillez à prévoir des pauses actives dans votre journée. Bouger, marcher ou faire de l'exercice pendant la journée améliorera la circulation sanguine dans les muscles et les articulations, réduisant ainsi le risque de mal de dos.

En adoptant ces recommandations, nous pouvons réduire de manière significative la fréquence des blessures au dos et créer un environnement de travail plus sûr pour tous.



PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS

Les blessures au dos sont la deuxième cause la plus fréquente de jours d'absence au travail. De nombreux incidents sur le lieu de travail entraînant des blessures au dos peuvent être évités en étant attentif, en comprenant les risques potentiels et en respectant les consignes de sécurité de base.

CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS

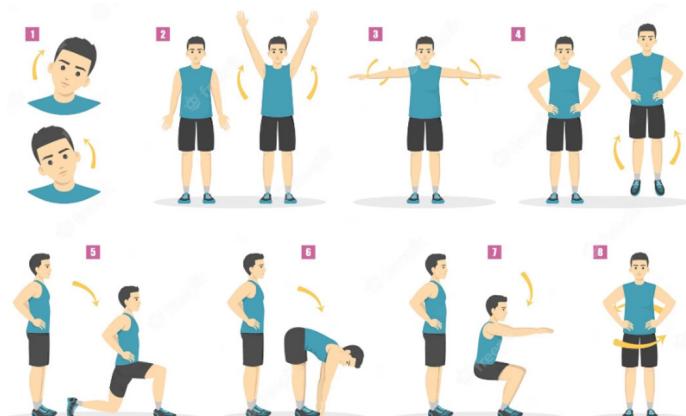
Techniques de levage

>> Utilisez les techniques de levage suivantes pour éviter les maux de dos :



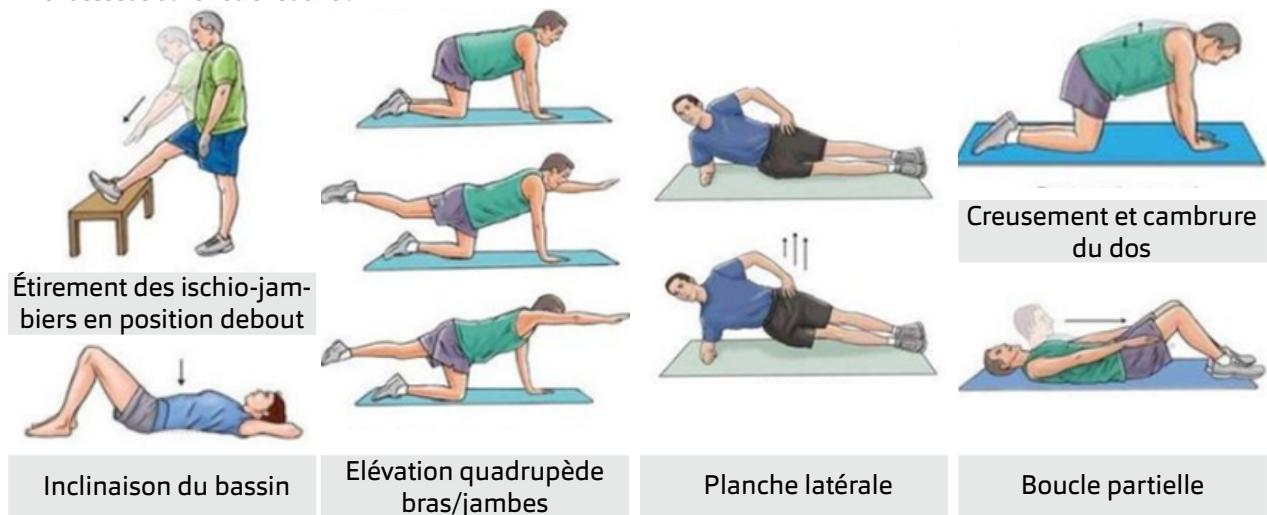
Exercices d'échauffement

>> Pour prévenir les maux de dos et/ou les blessures au dos, utilisez les exercices d'échauffement suivants :



Exercices pour les lombalgie

>> Pour prévenir ou soulager le mal de dos de manière proactive, nous vous recommandons d'intégrer les exercices ci-dessous dans votre routine :



Si votre mal de dos persiste malgré ces exercices, veuillez consulter un professionnel de la santé ou un kinésithérapeute.