

LE TRANSPORT DE CHARGE ET LES CEINTURES POUR SOUTIEN LOMBAIRE

Les maux de dos viennent en tête de liste des accidents de travail. Certaines professions sont plus à risque à cause des tâches à effectuer. Cela peut être dû aux mouvements répétitifs, aux charges à déplacer ou aux mouvements à accomplir.

Afin de préserver votre dos et ne pas vous blesser, soyez attentif aux mouvements que vous effectuez quotidiennement. En suivant les quelques conseils qui suivent, vous serez sensibilisé aux façons prudentes d'effectuer des mouvements lorsque vous soulevez des charges.

Prévoyez vos mouvements. Avant de transporter quelque chose, assurez-vous que le chemin est dégagé, qu'il n'y a pas d'obstacles majeurs et que vous aurez une bonne stabilité au sol.

Si une charge vous semble lourde, demandez de l'aide.

Tenez la charge le plus près possible du tronc. Pliez vos genoux et approchez la charge à soulever de vos pieds. De cette manière, c'est tout votre corps qui travaille et pas seulement votre dos.

Soulevez la charge en gardant le dos droit : ne courbez jamais le dos pour faire votre effort. Une fois la charge soulevée, amenez-la jusqu'à votre taille.

Évitez les torsions du haut du corps lorsque vous transportez des objets. Il s'agit de garder la tête et le dos dans le même axe que le bas du corps. Si vous devez tourner ou pivoter, utilisez vos pieds.

Lorsque vous êtes arrivé à destination avec votre charge, pliez les genoux de la même façon qu'au début.

Pour vous protéger à l'effort, nous proposons des supports lombaires à tension variable qui vous soutiendront et qui vous rappelleront de fléchir les genoux et d'éviter les torsions.