

Notes:

1. Déplacement charge



- Si vous déplacez une charge:
- Évitez les mouvements de torsion au niveau de votre dos.

2. Déplacement charge / avant-arrière



- Pour déplacer une charge sur votre plan de travail afin de l'éloigner ou de la rapprocher de vous:
- Utiliser vos jambes pour faire le travail et glisser la charge plutôt que de la soulever.
- Placer les pieds en position de fente avant-arrière et déplacer la charge vers l'avant ou vers vous selon le besoin, en transférant votre poids d'une jambe à l'autre.

3. Déplacement charge / avant-arrière (x)



- Pour déplacer une charge sur votre plan de travail afin l'éloigner ou de la rapprocher de vous:
- Évitez d'effectuer le déplacement à bout de bras ou en penchant le tronc inutilement.

4. Déplacement charge / latéral (x)



- Pour déplacer une charge sur votre plan de travail de droite à gauche ou inversement:
- Éviter d'effectuer le déplacement avec un mouvement de torsion au niveau de votre dos.

5. Déplacer charge



- Pour déplacer une charge:
- Se placer devant la charge.
- Soulevez cette dernière en utilisant vos jambes et en gardant le dos droit.
- Maintenez la charge près du corps et effectuez le déplacement avec les pieds.

Notes:

6. Entretien ménager



- Pour nettoyer ou épousseter un meuble:
- Évitez d'arrondir le dos et de vous étirer inutilement par-dessus la surface à nettoyer.
- Placez-vous le plus près possible de la surface à nettoyer.
- Élevez une jambe vers l'arrière pour garder le dos droit et prenez appui sur une main pour l'équilibre.

7. Lave-vaisselle



- Déposer un genou au sol ou s'accroupir près du lave-vaisselle pour le remplir ou le vider
- Garder votre dos droit.

8. Laveuse / sècheuse



- Pour mettre les vêtements dans la laveuse;
- Déposer le panier à linge près de vous
- Prendre le linge et le déposer dans la laveuse
- en transférant votre poids d'une jambe à l'autre.
- Pour vider la laveuse;
- Faites travailler vos jambes et non votre dos. Incliner le tronc vers l'avant en élevant simultanément une jambe vers l'arrière (technique du balancier) puis déposer le linge dans le panier en déplaçant les jambes et en transférant votre poids d'une jambe à l'autre
- Pour mettre ou retirer le linge de la sècheuse;
- Placer le panier à linge près de vous et prendre la position accroupie ou à genuflexion (un genou au sol) Déposer ou retirer le linge de la sècheuse en gardant le dos droit.
- En tout temps, éviter les mouvements de torsion et de flexion au niveau de votre dos

9. Laveuse / sècheuse (x)



- Éviter de vous pencher sans plier les jambes pour prendre le linge et le déposer dans la laveuse.
- Éviter de sortir les vêtements de la laveuse pour les mettre directement dans la sècheuse en combinant un mouvement de flexion et de torsion au niveau de votre dos.

Notes:

10. Ramasser crayon



- Pour se pencher:
- Évitez de plier le dos et ce même s'il s'agit de ramasser un simple crayon.

11. Ranger



- Lorsque vous vous penchez pour effectuer une tâche comme par exemple ranger des livres dans la bibliothèque:
- Laissez vos jambes effectuées le travail et non votre dos. Plier les hanches et les genoux et garder le dos droit.

12. Ranger



- Lorsque vous vous penchez pour effectuer une tâche comme par exemple ranger des livres dans la bibliothèque:
- Plier les hanches et les genoux en déposant un genou au sol pour prendre la position à genuflexion
- Dans cette position, garder le dos droit et accomplir la tâche désignée

13. Repassage



- Pour repasser en position debout: Ajuster la hauteur de la planche pour quelle soit à environ 15cm au dessous des coudes.
- Écarter et placer les pieds en position de fente latérale
- Puis débuter le repassage en transférant votre poids d'une jambe à l'autre.

14. Repassage



- Pour repasser:
- Prendre la position demie assise en utilisant un banc haut
- Ajuster et installer au préalable la planche à environ 15 cm sous les coudes
- Puis repasser en gardant le dos droit et en maintenant le cou et les épaules relâchées.

Notes:

15. Repassage



- Lorsque vous devez maintenir la position debout comme pour repasser par exemple:
- Placer un pied sur un petit banc ou annuaire téléphonique. Cela vous aidera à garder une bonne posture et à prévenir l'avènement de fatigue au niveau de votre dos.
- Changer de pied après quelques minutes.
- Garder le cou et les épaules relâchées.

16. Se pencher



- Lors de la réalisation de vos tâches quotidiennes, pour accéder à un rangement plus bas que la taille ou près du sol:
- Éviter de vous pencher en pliant la taille.

17. Soulever une charge



- Écarter légèrement les pieds. S'accroupir en face de l'objet à soulever.
- Saisir l'objet en le tenant le plus près possible du corps.
- Regarder devant soi.
- Contracter les muscles de l'abdomen, puis se relever en utilisant les jambes et en gardant le dos droit.

18. Soulever une charge



- Pour soulever une charge (même légère):
- Ne jamais se pencher en pliant le dos et en gardant les jambes droites.
- Cette façon de faire augmente considérablement le stress au niveau de votre colonne vertébrale.

19. Travail au sol



- Lorsque vous effectuez un travail au sol:
- Vous pouvez déposer un genou au sol et appuyer au besoin votre main au sol ou sur votre cuisse.
- Protégez vos genoux en utilisant des genouillères ou un coussin pour une tâche plus longue.

Notes:

20. Travail au sol

- Pour effectuer une tâche au sol:
- Évitez de vous pencher avec le dos.



21. Vider lave-vaisselle

- Lorsque vous videz ou remplissez le lave-vaisselle:
- Il faut éviter les mouvements répétés de flexion et de torsion au niveau du dos.



22. XAVQ115

- Ne vous pliez pas à la taille pour soulever un objet lourd
- Pliez plutôt vos hanches et genoux



23. XAVQ130

- Essayez d'atteindre un panier au sol en pliant vos hanches et genoux, et non pas votre taille
- Pour soulever le panier, utilisez les jambes
- Tenez toujours le panier près de vous



24. XAVQ133

- Lorsque vous voulez atteindre un objet sous le comptoir, ne vous penchez pas en avant en pliant la taille
- Pliez plutôt les hanches et genoux en gardant le dos droit



Notes:

25. XAVQ134



- Afin d'éviter de vous pencher de façon excessive ou inutilement, utilisez un balai à manche long pour effectuer vos travaux ménagers

26. XAVQ137



- Afin d'atteindre des objets sur des surfaces élevées, utilisez un escabeau
- Gardez les pieds à plat, ainsi que le cou et le dos droit

27. XAVQX117



- Lorsque vous repassez, assoyez-vous confortablement face à la planche à repasser qui est légèrement plus basse que vos coudes
- Gardez votre panier à vêtements sur une surface élevée près de vous, afin de ne pas devoir vous pencher pour prendre les vêtements
- Ne pas repasser pendant de longues périodes de temps

28. XAVQX41



- Évitez de vous fatiguer inutilement quand vous effectuez des travaux en observant de simples techniques de conservation d'énergie
- N'essayez pas de tout accomplir à la fois; espacez vos activités
- Prévoyez au moins une demi-heure de repos deux fois par jour. Reconnaissez vos limites
- Amassez des articles ménagers dans des paniers et transportez-les en une seule fois au lieu de monter et descendre les escaliers régulièrement