



GRAPE INNOVATIONS

L'humain à part entière

115 rue Vendôme

69006 LYON

Tél : 04 37 24 04 79

<http://www.grape-innovations-coop.com>

VOTRE FORMATION

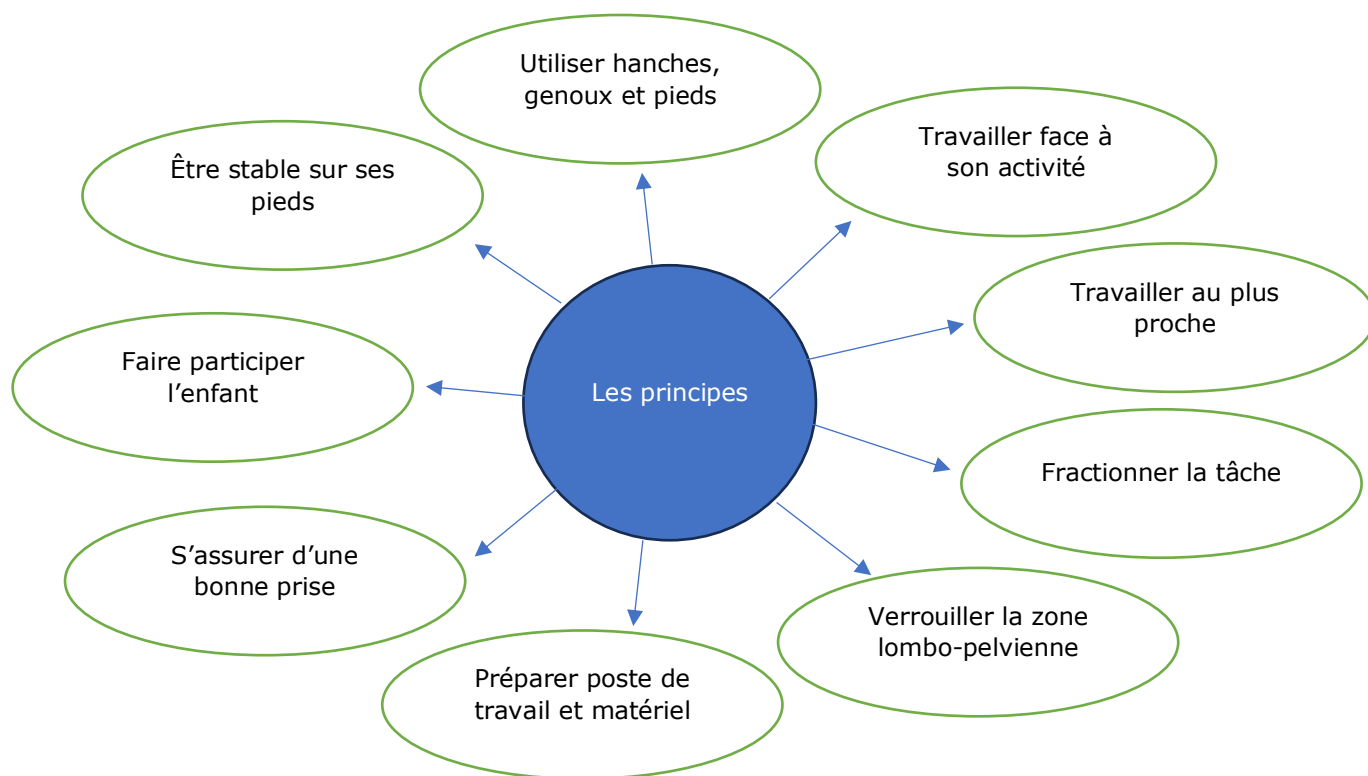
Gestes et postures de travail

Pour une prévention des risques musculo-squelettiques

Document pédagogique

Gestes et postures

Les essentiels



Prendre soin de son dos, c'est tout le temps, au travail comme à la maison !

Le temps du change

Préparer le matériel avant

Se positionner face au tapis de change.

Si la hauteur du plan de travail est trop haute, utiliser un marchepied (après avoir posé l'enfant = sécurité).

S'il est trop bas, plier les genoux en position banquette ou en position fente avant avec un appui sur le meuble bas.

Appui du bassin sur le meuble bas



Estrade avec plan incliné

Escalier pour que l'enfant puisse monter sur la table de change.
(Sécurité = rester à côté)



Le temps du repas



Coussin sous l'avant-bras pour soulager l'épaule du poids du bébé.

Assis à hauteur, en face, les genoux légèrement plus bas que les hanches, avec appui des pieds au sol.



Siège bas roulant et pivotant : permet d'être à hauteur des tables d'enfant et de se tourner sans faire de torsion du tronc.

Ramasser un objet

Ramasser un objet léger : utiliser la technique du balancier, ou une pince



Balancier



Pince à long manche



Chevalier servant

Prendre un objet encombrant au sol ou en bas d'une étagère : se placer en chevalier servant, placer l'objet sur une chaise ou en appui sur son genou avant de se relever.

Prendre un objet en haut d'une étagère : utiliser un marchepied stable.

Prendre un enfant dans ses bras ou le reposer



NB : On utilise la même technique pour ramasser et déplacer une grosse boîte.

Au sol : se placer en chevalier servant et se relever en prenant appui.

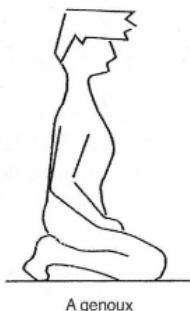


Banquette

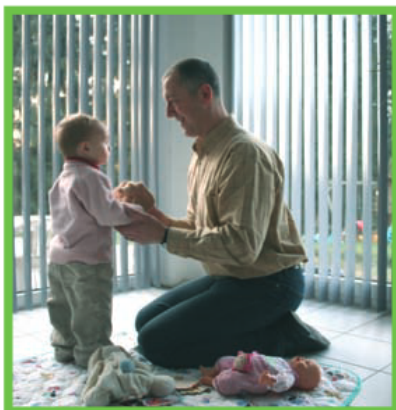


Dans un lit à barreau : se positionner en banquette

Station prolongée au sol (Temps de jeu)



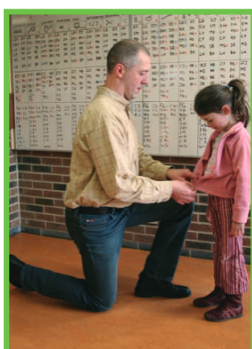
A genoux



A genoux



Assis au sol, une jambe tendue, l'autre pliée



Aide à l'habillage : chevalier servant pour être à hauteur d'enfant.

Se déplacer avec un enfant (ex : portage) : le garder tout contre soi.

Se déplacer avec des objets (ex : courses) : équilibrer la charge, utiliser un chariot roulant

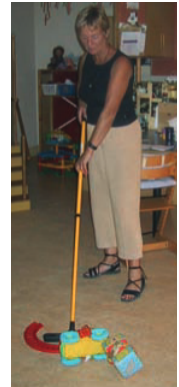
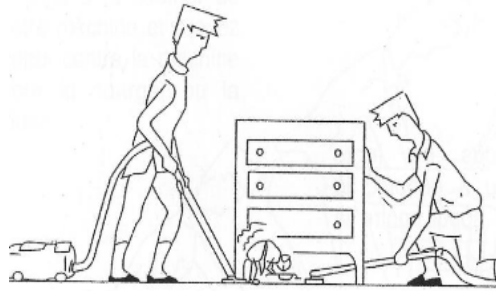
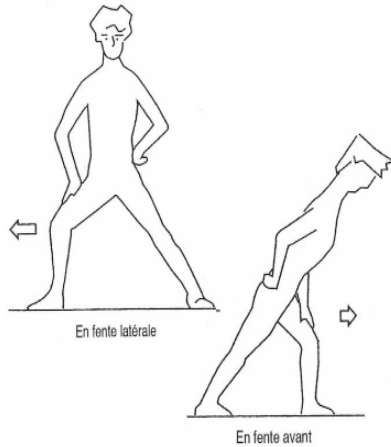
Se déplacer avec une grosse boîte : la porter plaquée sur le ventre



Rappel des recommandations du ministère du travail pour le port de charge : pas plus de 30 kg pour un homme et 15 kg pour une femme.

Nettoyer/ ranger

Utiliser les fentes pour passer le balai et l'aspirateur

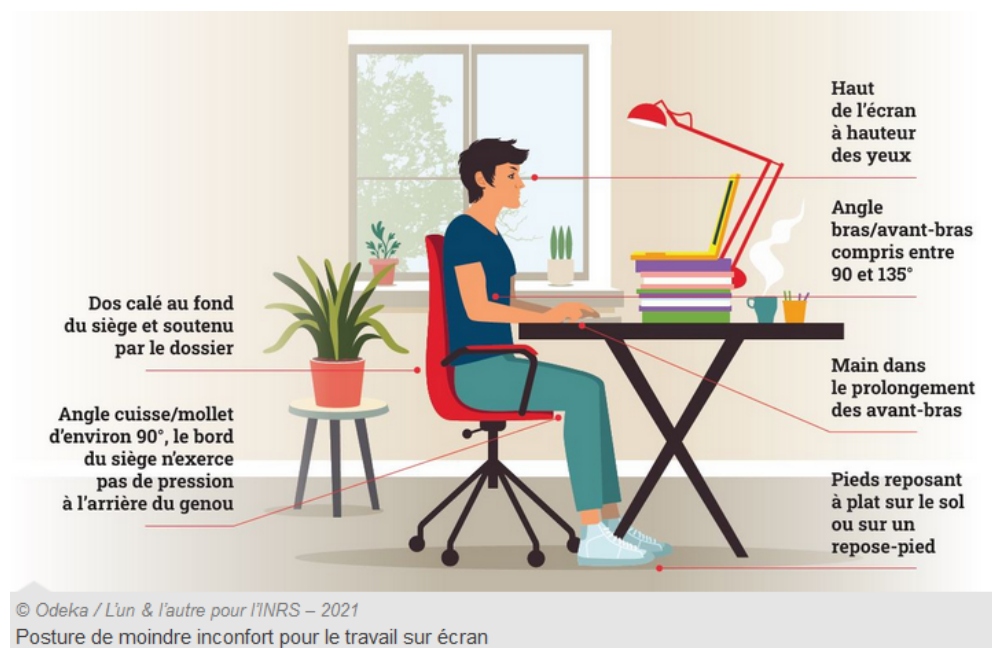


Utiliser un balai pour rassembler les jouets et ne se baisser qu'une fois pour les ramasser.

S'asseoir pour faire le repassage, vider le lave-vaisselle et le lave-linge.

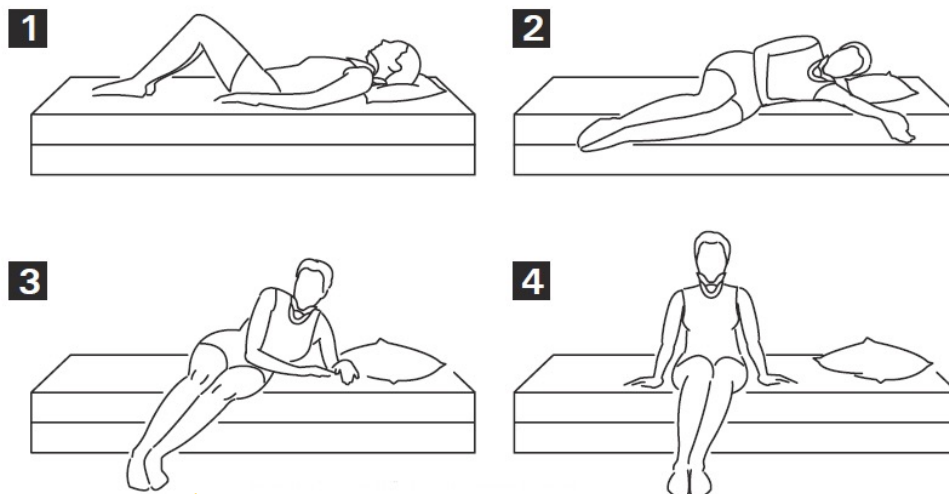
Faire des pauses lors du repassage (mouvement répétitif).

Le poste informatique



Les changements de position coucher/assis

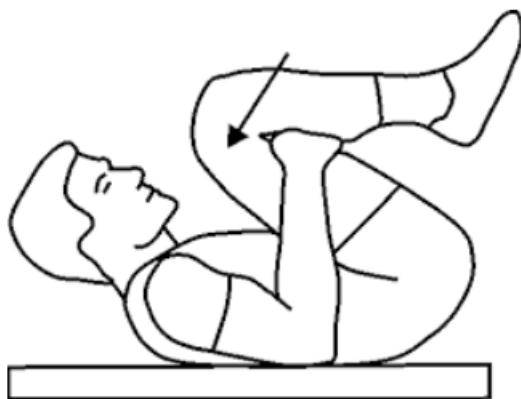
Être attentif à sa posture pour se lever du lit et se coucher.



NB : Attention aux lits et canapés trop mous ou trop bas.

Conseils d'hygiène de vie

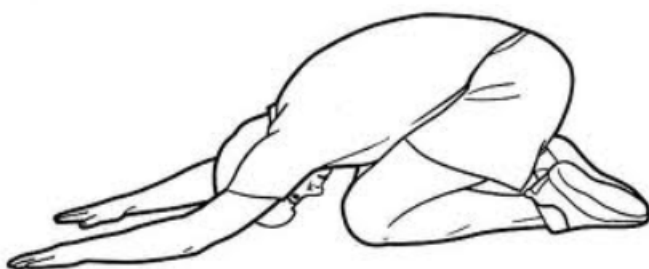
Faire du sport : marche à pied, natation, vélo, Pilate...



Automassage des lombaires

Positionnement : Sur le dos, on rapproche les genoux l'un après l'autre et on relève la tête

Mouvement : on se balance tout doucement de droite à gauche.



Étirement de la colonne vertébrale

Positionnement : Face au sol, les fesses au plus proche des talons, la nuque relâchée

Mouvement : on éloigne doucement les mains le plus loin possible.

Cercle vicieux de la douleur : à casser absolument

- Bouillotte chaude sur contraction
- Poche de froid sur inflammation
- Traitement médicamenteux
- Consulter (médecin, kiné, ostéo)

