

8 SOINS DU DOS

Pratiquement 25 % de toutes les blessures ayant entraîné un arrêt de travail sur un chantier de construction sont liées au dos. Plus de la moitié de ces blessures ont été causées par le levage d'une charge excessive ou l'emploi d'une mauvaise technique de levage.

Pour prévenir ce type de blessure, vous devez :

1. adopter une bonne posture
2. employer de bonnes techniques de levage
3. faire de l'exercice régulièrement

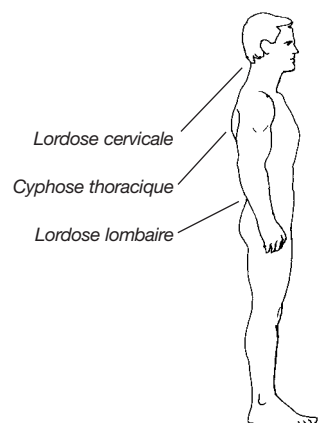
Posture

Avoir une bonne posture ne signifie pas avoir une posture droite, de type militaire. Cela signifie simplement maintenir les courbes naturelles de votre colonne vertébrale.

Celle-ci comporte deux courbes vers l'intérieur, au niveau du cou et du bas du dos, et une courbe vers l'extérieur, dans le haut du dos.

En gardant votre colonne vertébrale alignée de cette façon, vous réduisez le stress quotidien sur votre dos et minimisez les effets du vieillissement sur la colonne vertébrale.

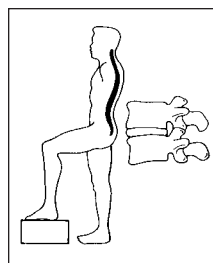
Si vous travaillez dans une position accroupie, penchée ou voutée, prenez régulièrement des pauses en vous relevant et en vous penchant vers l'arrière trois fois.



Bonne posture

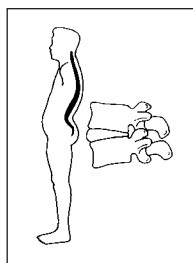
Celle-ci comporte deux courbes vers l'intérieur (lordose), au niveau du cou et du bas du dos, et une courbe vers l'extérieur (cyphose), dans le haut du dos.

Postures courantes



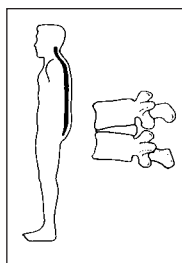
Normale

Le fait d'être en position debout durant une longue période cause souvent une accentuation de la courbe de votre dos. Si vous élevez un pied sur un tabouret ou tout autre objet (un annuaire téléphonique ou une brique fera l'affaire), vous atténuez le stress imposé au bas de la colonne vertébrale.



Ensellé

L'accentuation de la courbe du bas du dos colle les vertèbres l'une contre l'autre (ensellement). Si vous maintenez cette position trop longtemps, vous contractez les muscles et les ligaments du bas de dos, ce qui causera des douleurs dans le bas du dos.



Dos plat

Un dos trop peu courbé cause une pression accrue sur l'avant de vos disques. Cela peut entraîner des problèmes et des douleurs aux disques.



Dans le cas d'un atelier, il est essentiel de travailler à la bonne hauteur.

Travail de précision



Travail léger



Travail lourd



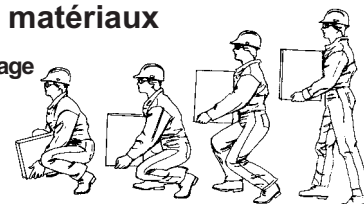
Travailler au-dessus de la tête

Si vous travaillez par-dessus votre tête, le dos arqué pendant une longue période, prenez régulièrement des pauses en prenant une position stable et en vous penchant vers l'avant trois fois.

Autant que possible, évitez de travailler sur une échelle. Utilisez plutôt un échafaudage, particulièrement s'il s'agit d'un travail de longue durée ou que vous devez transporter de lourdes charges.

Manipulation de matériaux

Bonne technique de levage



1. Planifiez votre geste.
 - Évaluez la charge et assurez-vous que la voie est dégagée.
 - Au besoin, obtenez de l'aide.
 - Au besoin, utilisez un chariot ou tout autre dispositif.
2. Utilisez une position équilibrée en plaçant un pied légèrement devant l'autre.
3. Placez-vous le plus près possible de la charge.
4. Contractez les muscles abdominaux en commençant à soulever la charge.
5. Au moment de lever la charge, maintenez la courbe normale du bas du dos et utilisez vos jambes pour la soulever.
6. Sur la plante des pieds, pivotez, ne faites pas tourner votre dos, pour changer d'angle.
7. Baissez votre charge doucement, en maintenant les courbes du bas du dos.

Votre dos peut soutenir la plupart des charges, à condition d'utiliser la bonne méthode de levage.

Évitez de lever des charges au-dessus des épaules. Ce faisant, vous cambrez le dos et causez du stress sur les petites articulations de la colonne vertébrale.

N'essayez pas d'attraper des objets qui tombent. Vos muscles pourraient ne pas avoir le temps de se coordonner de façon à protéger votre colonne vertébrale.

Poussez au lieu de tirer. Le mouvement effectué vous permet de maintenir les courbes naturelles du dos.

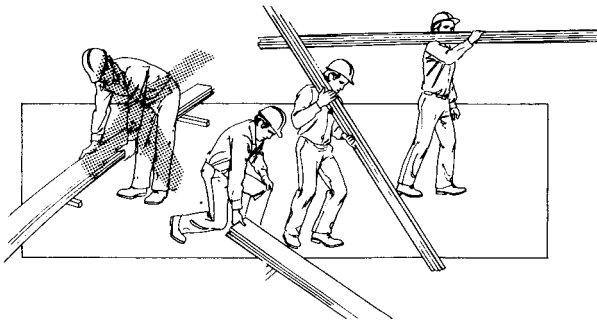
Transfert de poids

Tirez l'objet vers vous tout en transférant votre poids du côté où vous le soulèverez.

Soulevez-le uniquement à la hauteur nécessaire.

Déplacez votre poids sur l'autre jambe tout en plaçant l'objet en position.

Matériau en feuilles



Si les feuilles se trouvent sur le plancher, utilisez la même technique que pour le levage des longues pièces de bois. Levez d'abord l'un des extrémités.

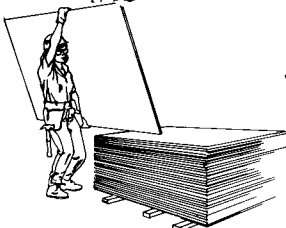
Lorsque vous manipulez des matériaux en feuille, utilisez la bonne technique pour protéger votre dos. Autant que possible, entreposez les matériaux en feuilles à une hauteur pratique, au-dessus du sol sur des pièces de bois ou des tréteaux.



Saisissez la feuille au milieu du long côté.



Soulevez la feuille et glissez-la jusqu'au milieu de la pile.

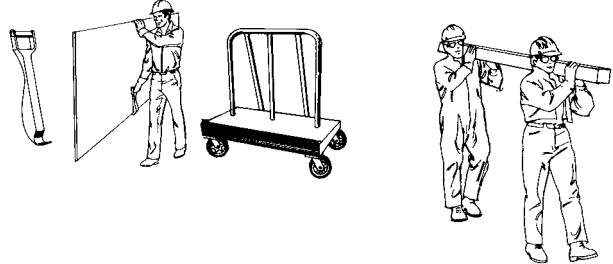


Pliez les genoux et maintenez la courbe normale du bas de dos. Saisissez la feuille par-dessus et par-dessous, au milieu.



Transportez la feuille en gardant le dos droit. Évitez de vous pencher sur un côté.

Si vous devez transporter l'objet sur une longue distance, utilisez des poignées de transport. Encore mieux, si la surface est dure et lisse, utilisez un chariot à placoplâtre.



Levage à deux personnes

Les deux personnes doivent être d'une hauteur semblable. Avant de lever la charge, ils doivent déterminer la façon de s'y prendre et qui dirigera l'opération.

Dans le cas du levage à deux personnes d'une longue charge, la personne responsable doit s'assurer que les deux personnes transportent la charge du même côté et qu'elle a le champ de vision libre. Commencez par lever la charge jusqu'à la taille. Levez-la ensuite de la taille aux épaules.

Transport dans un escalier

Utilisez vos muscles abdominaux pour mieux vous supporter et protéger votre dos. Autant que possible, la personne la plus grande ou la plus forte doit être la plus basse.

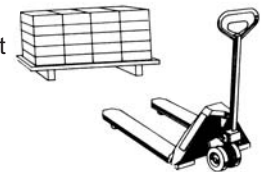


Équilibre

Autant que possible, évitez de transporter une charge à une main. Distribuez la charge de façon équilibrée des deux côtés. S'il n'est pas possible de distribuer le poids des deux côtés du corps, comme dans le cas d'un seau, étendez le bras libre ou placez-le sur la hanche pour améliorer votre équilibre.

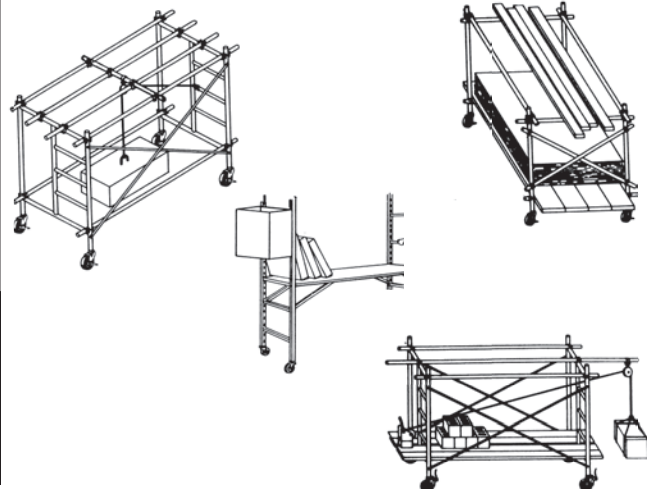
Aide mécanique

Autant que possible, utilisez un chariot à deux ou à quatre roues pour transporter les outils et l'équipement.



Si les conditions le permettent, envisagez d'utiliser des palettes.

Un échafaud à roulettes et quelques pinces à tuyau peuvent s'avérer utiles pour transporter des objets lourds, comme un moteur ou un entraînement, s'il n'est pas possible d'utiliser un dispositif comme un chariot élévateur.





Les brouettes à deux roues sont beaucoup plus faciles à manœuvrer que celles à une roue. Elles offrent un meilleur équilibre et une stabilité accrue sur le sol mou, ce qui diminue le stress au dos.

Il peut être utile d'employer une table élévatrice et des roulettes dans le cas des pièces lourdes. Ces tables sont légères, peuvent transporter des charges de

quelques centaines de kilos et on peut ajuster leur hauteur de trente centimètres à plus d'un mètre.

Exercice

Le travail de construction renforce certains muscles et en atrophie d'autres, causant ainsi un déséquilibre musculaire. Un programme d'exercice régulier peut aider à prévenir cette condition.

Un bon programme d'exercice comporte quatre parties de base :

1. échauffement
2. exercices principaux
3. renforcements et étirements
4. récupération

Échauffement

Il s'agit d'un programme d'exercice général. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.

Si vous avez des inquiétudes ou que vous ressentez des douleurs pendant que vous faites les exercices, arrêtez et consultez votre médecin.

1. Marcher sur place

Départ : Position debout.

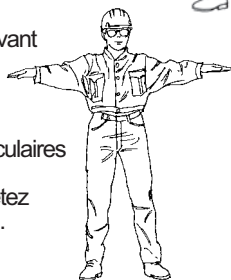
Geste : Soulevez le bras et la jambe opposée. Assurez-vous que le talon touche au sol. Faites ce mouvement de trois à cinq minutes.



2. Faire des cercles avec les bras

Départ : Position debout, les bras à l'horizontale, légèrement devant les épaules, les paumes vers le sol et les pieds à la largeur des épaules.

Geste : Faites des mouvements circulaires des bras pendant 15 à 30 secondes. Relaxe. Répétez l'exercice de trois à cinq fois.



Programme d'étirement

Les exercices d'étirement suivants sont particulièrement appropriés avant le début du travail. On peut, cependant, les faire en tout temps. Peu importe le moment, il est très bénéfique de faire un bref réchauffement (marche rapide ou course sur place) avant de commencer.

Il faut effectuer ces exercices d'une façon lente et en contrôle en maintenant les étirements pendant quelques secondes. Évitez les mouvements brusques et exagérés qui pourraient déchirer les fibres musculaires.

3. Les genoux à la poitrine

Départ : Appuyez-vous solidement à l'aide d'une main.

Geste : Ramenez un genou vers la poitrine et saisissez-le de votre main libre. Maintenez l'étirement pendant 30 secondes. Baissez la jambe au sol et répétez l'exercice avec l'autre jambe. Répétez l'exercice trois fois par jambe.



4. Étirement aux hanches

Départ : Position debout, une jambe devant l'autre. Placez une main au-dessus du genou de la jambe avancée.

Geste : Pliez doucement le genou de la jambe avancée tout en gardant le pied de l'autre jambe bien au sol. Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. Répétez le mouvement avec l'autre jambe. Répétez l'exercice trois fois par jambe.



5. Étirement de la cuisse

Départ : Appuyez-vous solidement d'une main.

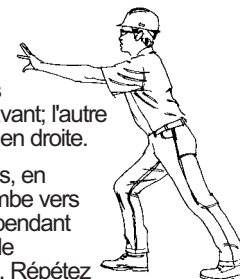
Geste : Repliez une jambe vers l'arrière et saisissez la cheville de votre main libre. Tirez doucement la cheville vers le corps tout en maintenant le tronc bien droit. Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes; répétez le mouvement avec l'autre jambe. Répétez l'exercice trois fois par jambe.



6. Étirement des mollets

Départ : Position debout, légèrement éloignée d'un soutien solide, appuyé sur ce soutien avec les mains. Pliez une jambe vers l'avant; l'autre jambe, vers l'arrière, doit être bien droite.

Geste : Avancez lentement les hanches, en gardant au sol le talon de la jambe vers l'arrière. Maintenez l'étirement pendant 30 secondes; relaxe; répétez le mouvement avec l'autre jambe. Répétez l'exercice trois fois par jambe.



7. Étirement du tendon du jarret

Départ : Placez l'arrière du talon sur une plateforme, à une hauteur confortable. Pliez légèrement la jambe qui vous soutient.

Geste : En regardant droit devant, penchez-vous légèrement sur les hanches jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de la jambe appuyée. Maintenez l'étirement pendant 30 secondes; répétez le mouvement avec l'autre jambe. Répétez l'exercice trois fois par jambe.

