



Lors de manutention de personnes à mobilité réduite, il est conseillé de :

➤ **Toujours penser à préparer les muscles aux efforts à fournir pour les manutentions : échauffement avant la prise de poste**

1. Connaître le poids et la pathologie pour évaluer la participation du patient
2. Porter les protections individuelles : tenue vestimentaire adaptée, gants...
3. Dégager les accès :
 - Les obstacles et les difficultés de déplacements sont sources d'accidents et de fatigue
 - L'espace de travail est un facteur déterminant de la pénibilité d'une tâche
4. Anticiper les déplacements et les trajectoires
5. Informer et mettre en confiance le patient/soigné
6. Utiliser les aides techniques adéquates
7. Se placer à bonne distance du patient/ soigné
8. S'assurer un bon équilibre, se placer en position adaptée
9. Coordonner et commander la manutention

Pour une bonne stabilité au sol, utiliser les jambes au maximum et utiliser des pivots, fentes latérales pour effectuer la manutention

10. Accompagner le patient /soigné dans son déplacement et l'installer confortablement

Réaliser la manutention ensemble



Informez le patient de chaque geste effectué auprès de lui pour vous assurer sa participation.



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle



GESTES A EVITER



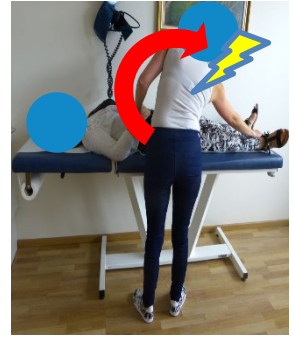
FLEXION AVANT
DU TRONC



ROTATION



EXTENSION



INCLINAISON
LATERALE

Les rotations, flexions, inclinaisons fragilisent le dos et donnent lieu à des accidents



CE QUE SUBIT MON DOS

Pour un aidant / soignant pesant 60 kilos et devant porter un aidé / soigné dont le poids est de 50 kilos, la pression ressentie en kilogrammes au niveau du disque est la suivante, selon la tâche effectuée :



Lever du lit avec
flexion : 640 kilos



Transfert du lit à la
chaise avec rotation
: 440 kilos



Inclinaison latérale
: 540 kilos

Toutes les tâches (mêmes les plus courtes et les moins contraignantes) réalisées par un aidant/soignant lors de chaque phase de travail tout au long de la journée de travail, s'additionnent les unes aux autres et sont donc des facteurs de risques de l'apparition de troubles musculo-squelettiques. La masse des charges et la fréquence des opérations sont des facteurs aggravants.