



L'ergonomie des postures



Global Human Factors and Business Performance

GAËTAN DUSOLLIER, Eur. Erg.

Consultant, conseiller en prévention ergonomique

+32 475 76 32 36

GAETAN.DUSOLLIER@ABC-ERGONOMICS.BE

WWW.ABC-ERGONOMICS.BE

Principes de base

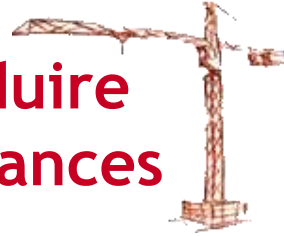


1. Fixer la colonne



**Protection
des ≠ structures
anatomiques**

**2. Réduire
les distances**



**Diminuer
la charge**



**3. Utiliser
les jambes**



**Economiser
son dos**

Physiologie d'une personne

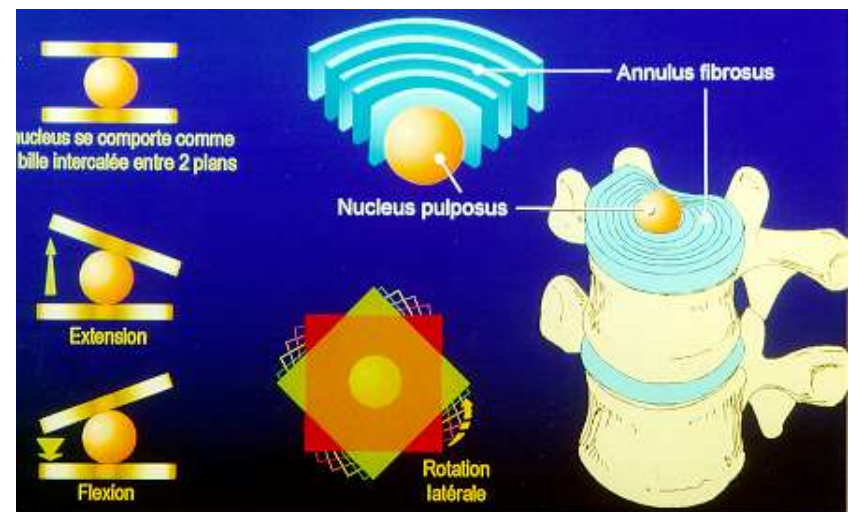
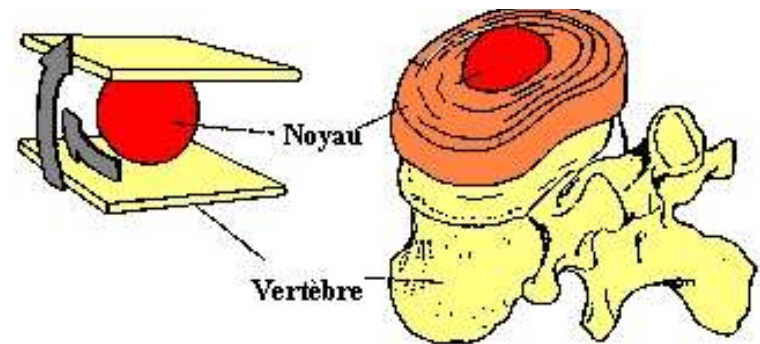


Une vertèbre et son disque

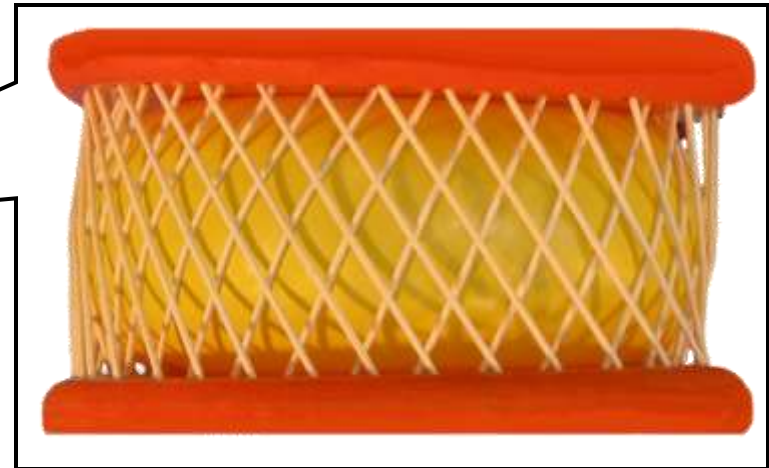
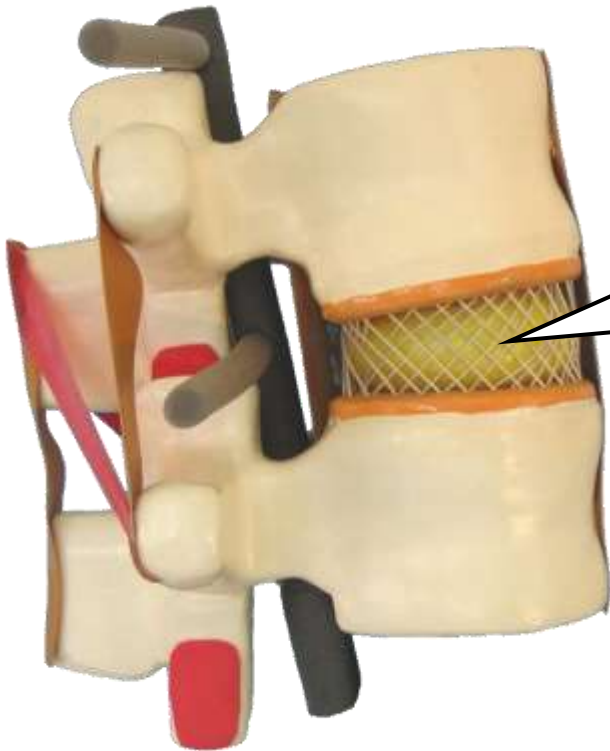
❖ Fonction du disque

❖ Rôle de la vertèbre

❖ Association des deux



Le disque intervertébral

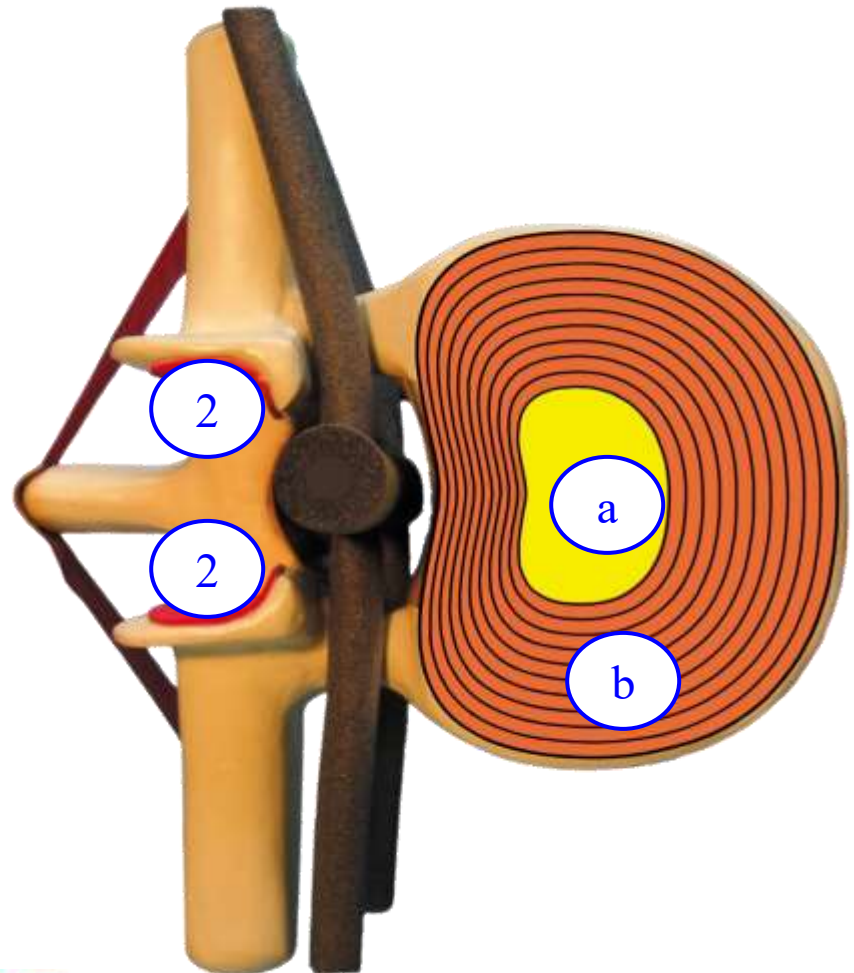


Le disque intervertébral

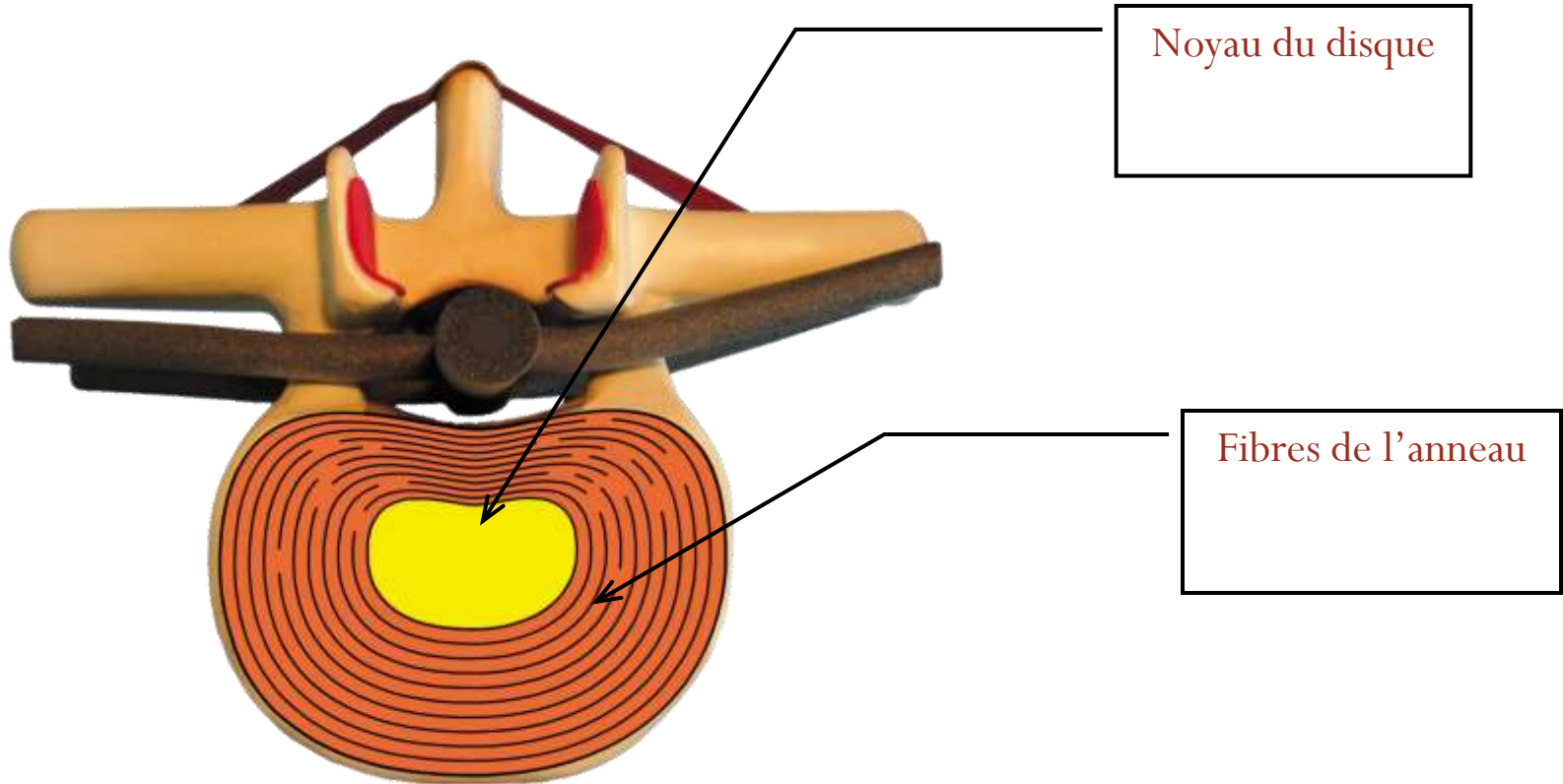
- Le noyau (en jaune)
- L'anneau (en blanc)

Les structures articulaires

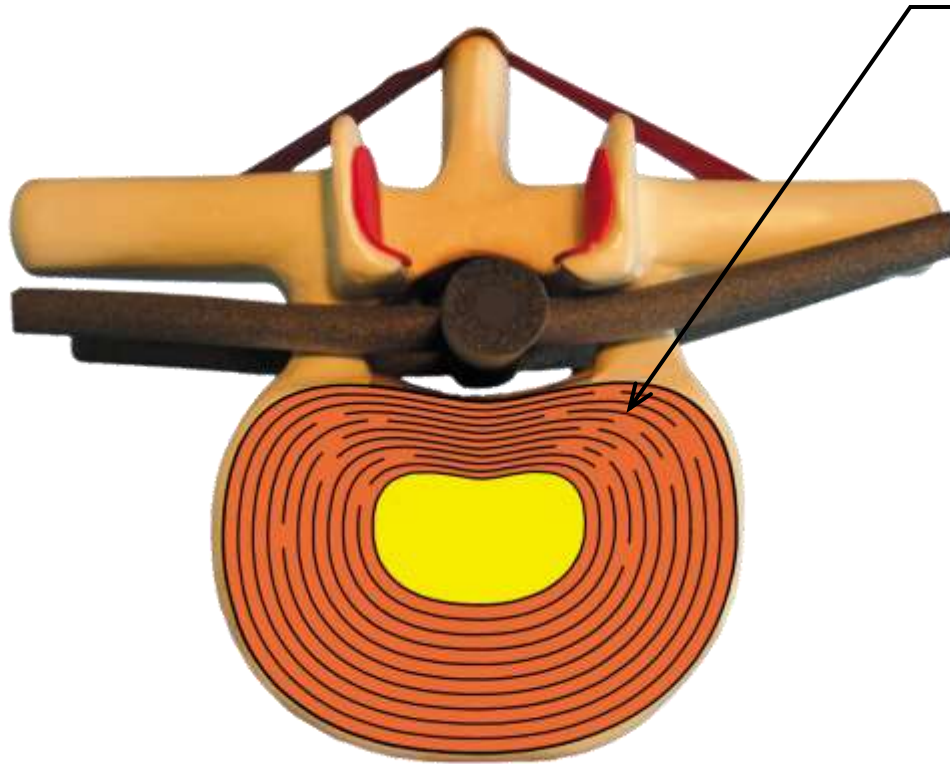
1. **Le disque intervertébral**
 - a. Le noyau
 - b. L'anneau
2. **Les articulations postérieures**



Disque sain

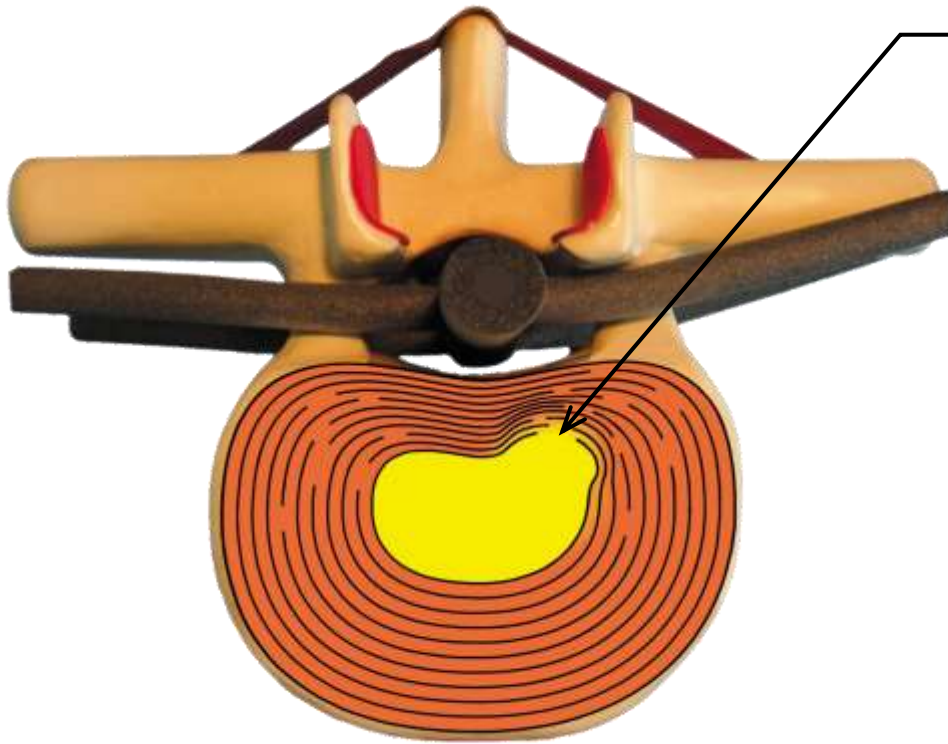


Disque abîmé (stade 2)



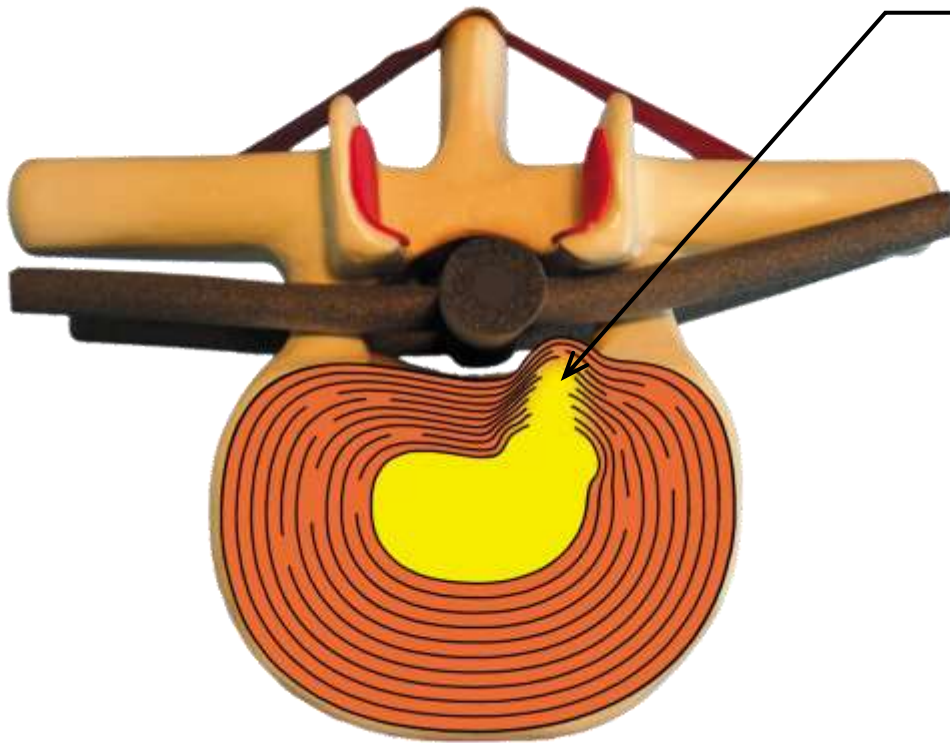
Déchirure des fibres de
l'anneau

Infiltration du noyau dans l'anneau fibreux (stade 3)



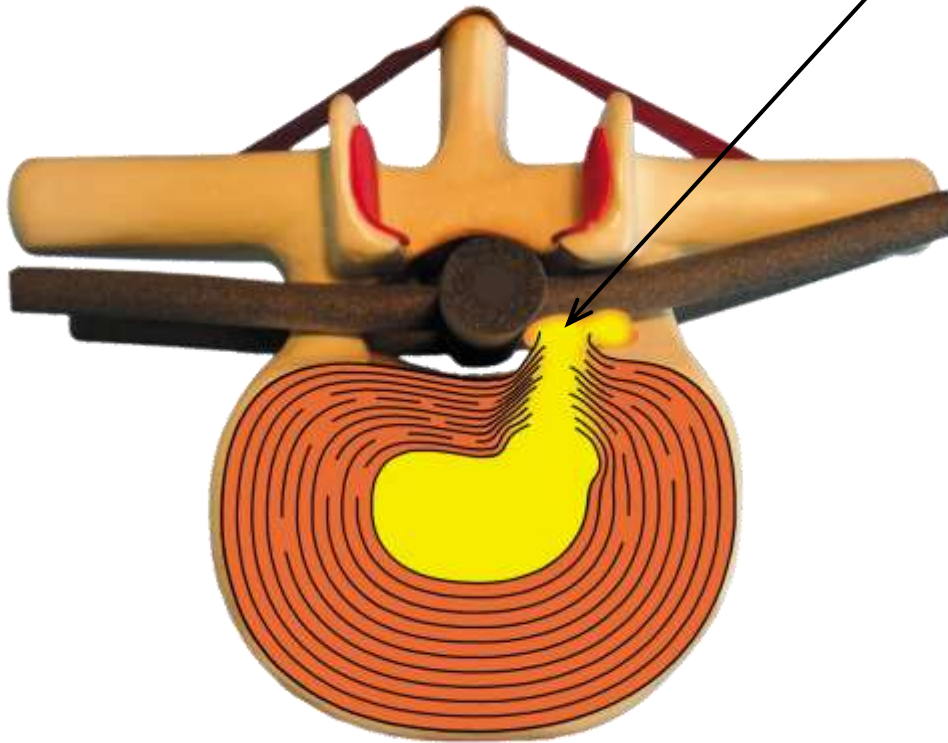
Infiltration du noyau
dans les déchirures

Protrusion discale (stade 4)



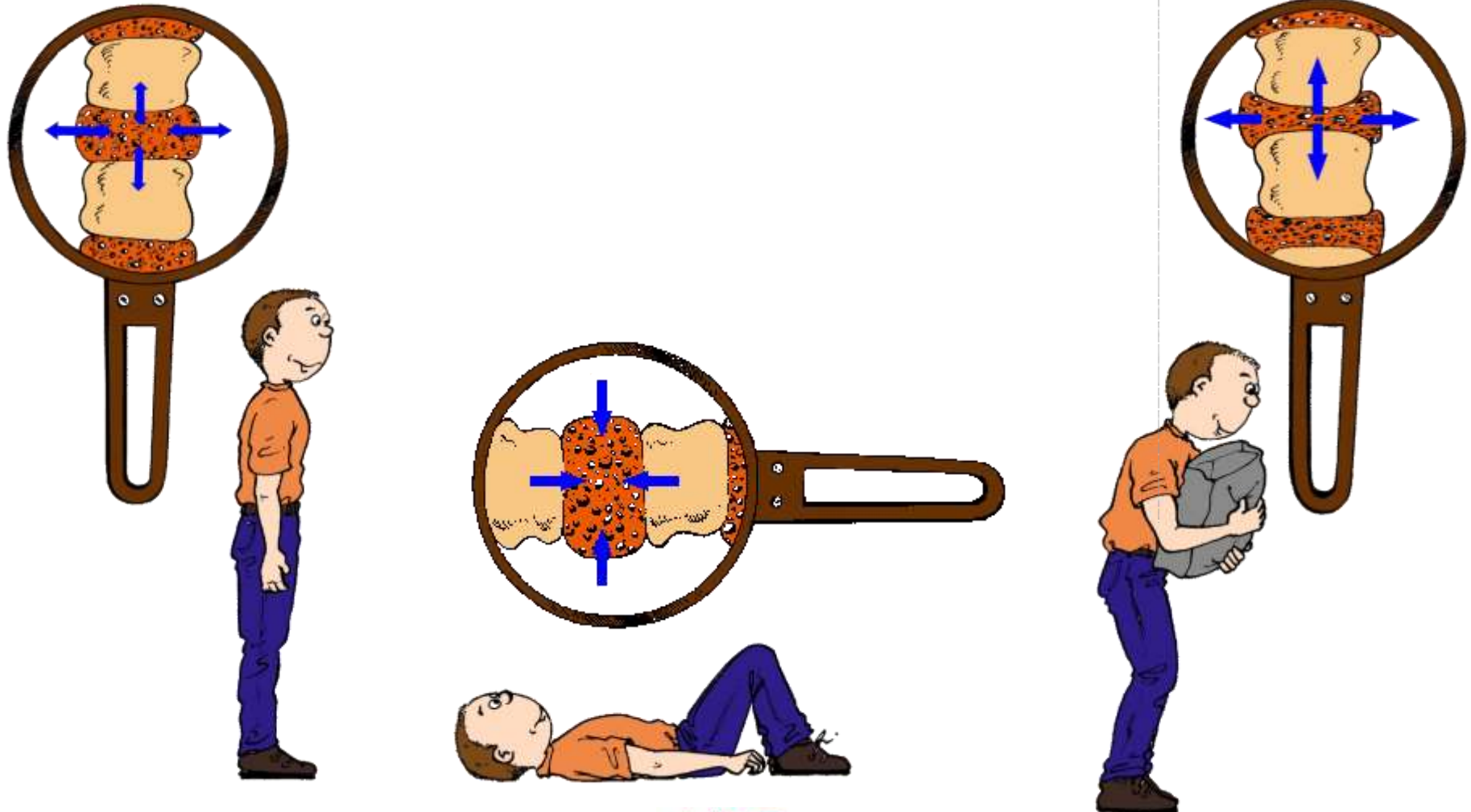
Bombement du disque
en dehors de ses
limites

Hernie discale (stade 5)

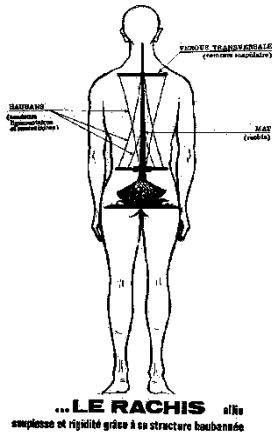


Déchirure de l'anneau
et sortie du contenu
discal

Les variations de pression créées par les changements de position permettent aux disques de se nourrir

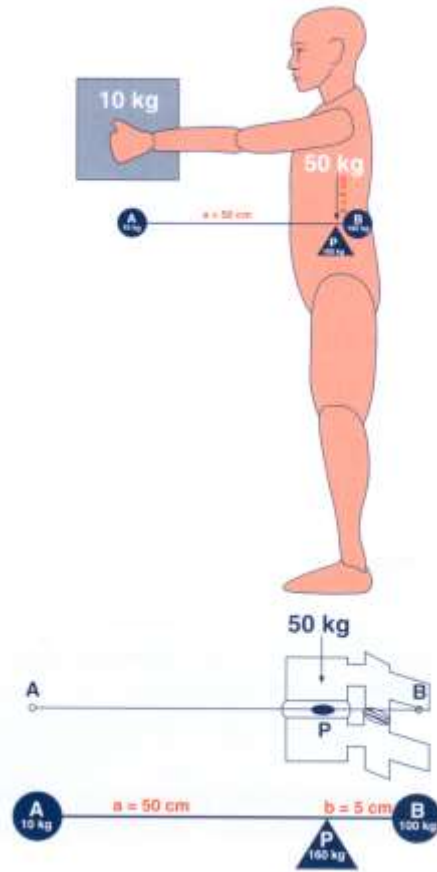


Les lois physique élémentaire...

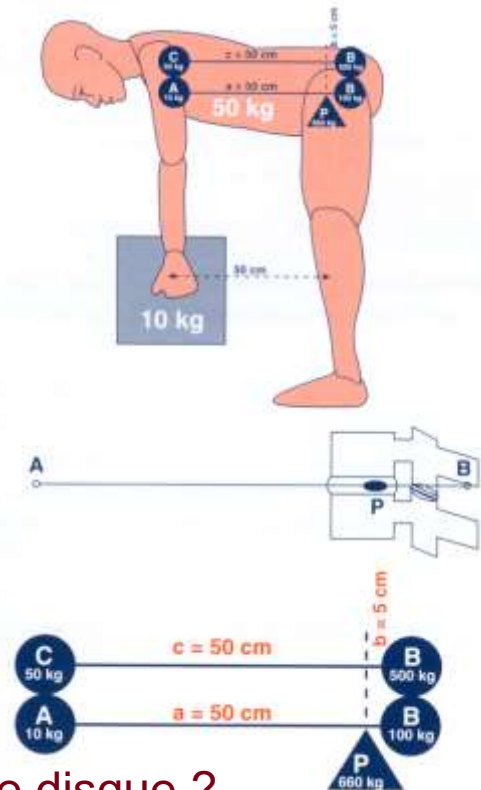


Les principes mécanique

Avec une charge en main



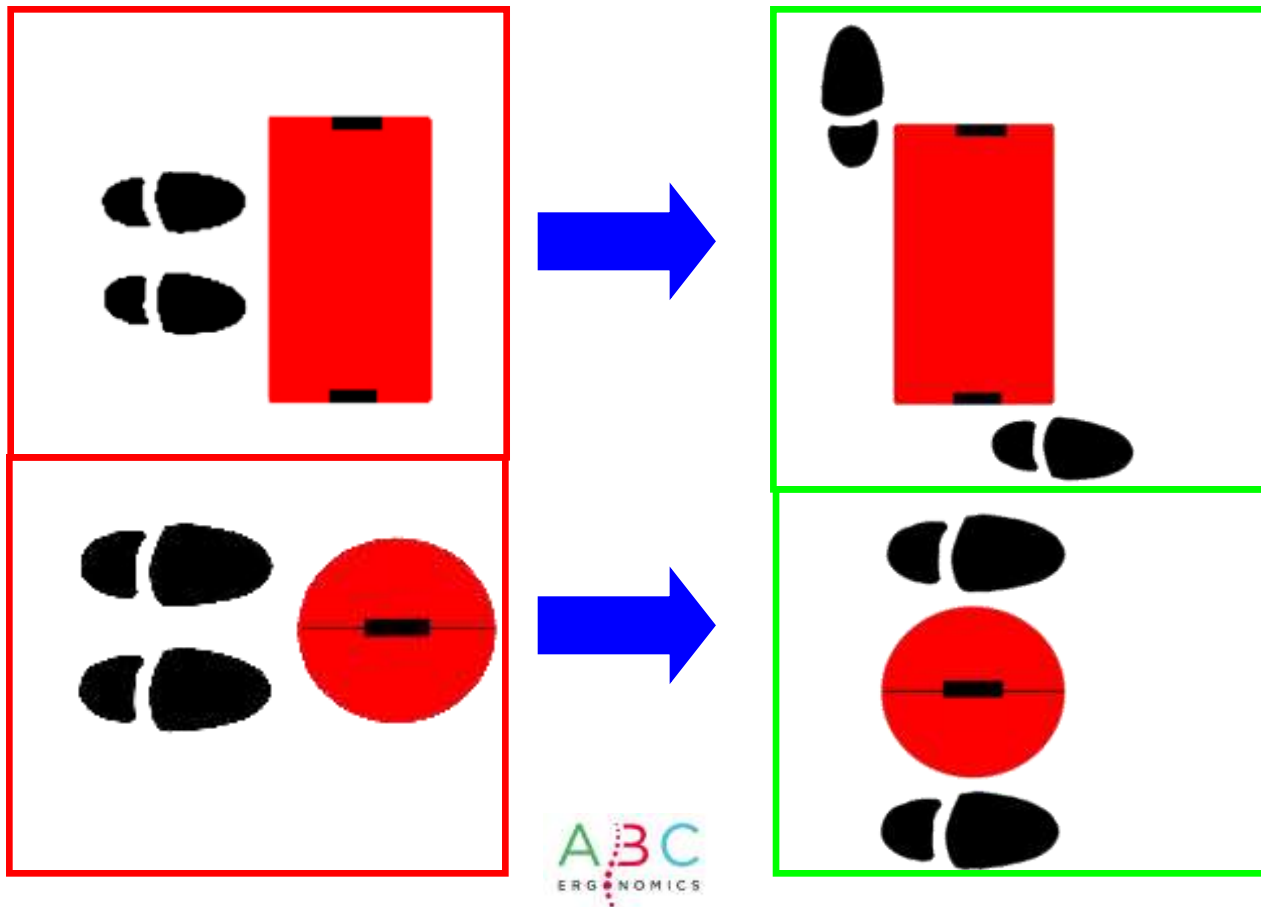
Avec une charge penché en avant



Quel est le poids qui s'exerce sur le disque ?

Mobilité et orientation des pieds

- Se rapprocher de la charge ou de la tâche à accomplir
- Encadrer le charge en écartant les pieds
- Fléchir les genoux (maximum 90° avec une charge en mains)



Qu'est-ce qu'un TMS ?

Pourquoi doit-on en parler ?

Quel est le rapport DOS et TMS ?

TMS

“ Troubles musculo-squelettiques ”

Les troubles musculosquelettiques TMS
sont des troubles au niveau des :

- Muscles
- Nerfs
- Tendons/ligaments
- Articulations / Cartilages
- Disques intervertébraux

Un TMS n'est jamais **accidentel** !



TMS

“ Troubles musculo-squelettiques ”

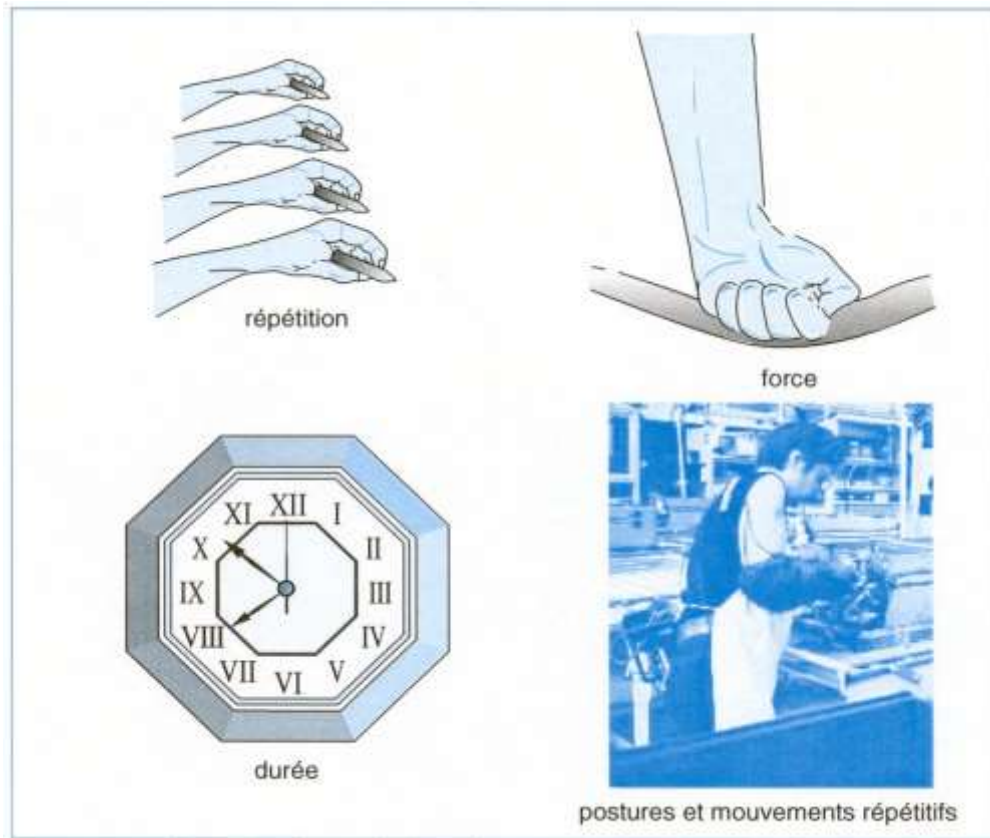
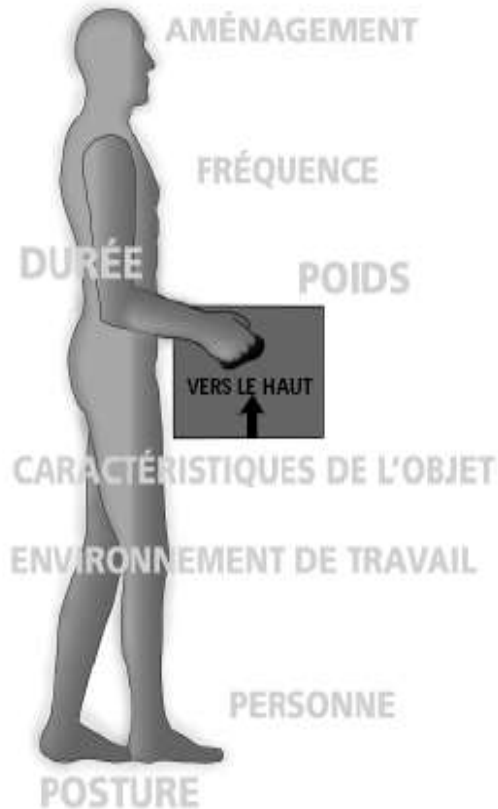


Figure 11. Les principaux facteurs de risque biomécaniques



Recommandations

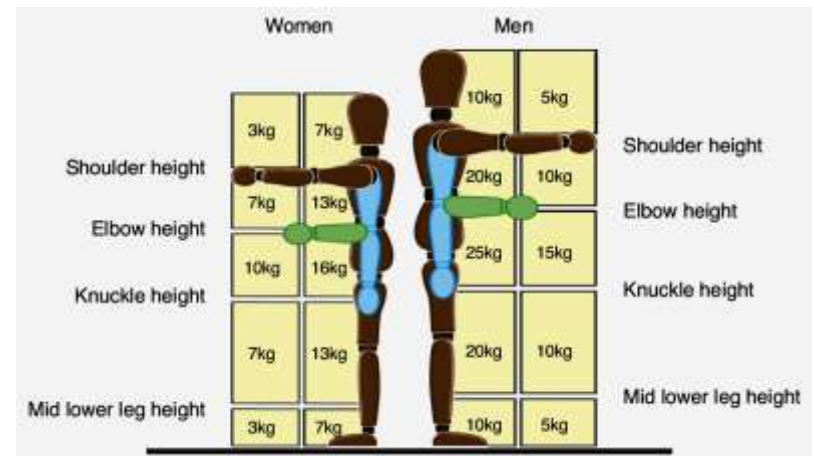


Respecter les règles de base :

- ❖ fixer la colonne
- ❖ rapprochez-vous de la charge
- ❖ utilisez vos jambes
- ❖ organisation

Règles de base

- Ergonomie
 - Essayer de **ne pas porter**
 - Penser à garder son poste
- A qu'elle hauteur – quelle charge
 - Le plus lourd n'est **pas au sol**
- Organiser son travail
 - Poser son **saut sur une chaise**
 - Utiliser sur un chariot
- APS
 - **Étirements** et renforcement
 - Repos et sommeil



Aspects pratiques



- Que doit-on faire pour réduire la pénibilité ?
 - Observer
 - Relever les points positifs
 - Conseiller votre collègue
 - S'exercer...
- Perception de la situation ?
 - A vous d'évaluer...

- Contenu des étirements

- Dos

- Avant-bras

- Poignet

- Épaule

- Ischio-jambier

- Mollet



Que faire pour ne pas avoir mal ?



Relâchez votre dos !



15 à 30" / position

Nos conseils

- Bougez régulièrement
 - APS
- Rangez votre matériel
 - Prévention
- Pensez à votre dos
 - Clé de la réussite (pieds, appuis, ...)
- Buvez de l'eau (hydratation)
- Pensez aussi à vos habits
 - Effet de la chaleur (vasodilatation)
 - Effet du froid (vasoconstriction)

