EXEMPLE FICTIF · FIKTIVES BEISPIEL · FICTIONAL EXAMPLE

Praxis Loten · Eupen

Au quai : repères pour la journée

Atelier Logistik Nord · préparateurs de commandes · support remis aux participants

Votre dos est solide. Le dos est fait pour bouger et porter. Avoir mal au dos de temps en temps est fréquent. La plupart du temps, ce n'est pas grave et ça passe.

Un colis de 15 kg au sol



- Il n'y a pas une seule bonne façon de soulever, dos droit ou dos rond. Essayez-en plusieurs et gardez celles qui vous conviennent.
- Des options à essayer : le colis près du corps, tourner avec les pieds en portant.
- Votre dos se renforce en portant. Ne le protégez pas : entraînez-le.
- Colis lourd ou encombrant : prenez le transpalette, ou demandez de l'aide à un collègue pour le faire à deux.

Varier sur 8 heures



Explorez différentes manières de faire votre tâche et soyez curieux de votre corps. Variez les gestes et les positions : aucune posture n'est mauvaise en soi, c'est de rester longtemps dans la même qui fatigue. Sortez des ornières.

La pause active : 90 secondes, trois fois par jour



1. Ouvrir : bras vers le plafond, se grandir, cinq respirations
30 s



2. Mobiliser : cercles du bassin, rotations du buste
30 s



3. Charger : cinq flexions de jambes
30 s

En plus, la bascule du bassin : assis au bord de la chaise, creuser puis arrondir le dos, dix fois, lentement. Ce n'est pas un traitement.

Si ça fait mal. Une gêne ou une douleur au travail, c'est fréquent, et le plus souvent ça passe. Le corps est solide et il s'adapte. Bouger aide souvent : variez vos gestes et continuez à bouger à votre rythme. Si ça vous gêne dans votre travail, parlez-en au conseiller en prévention ou au médecin du travail.

Urgences tout de suite si : du mal à uriner ou à vous retenir · une zone engourdie entre les jambes · une jambe qui faiblit de plus en plus.

Médecin rapidement si : la douleur suit une chute ou un accident · fièvre, ou vous vous sentez malade · vous avez eu un cancer, ou vous perdez du poids sans raison · la douleur ne change avec aucune position, de jour comme de nuit · aucune amélioration après quelques semaines.

Ce support ne remplace pas les consignes de sécurité de votre entreprise.

EXEMPLE FICTIF