

# Comment porter une charge en préservant son dos ?

1. Se rapprocher de la charge, pieds décalés
2. Garder le dos droit
3. Plier les jambes et utiliser leur force
4. Maintenir les bras tendus lors de la levée de charge

## Exemples de lever et porter de charges

### La caisse



1 Les pieds encadrent la caisse.



2 La caisse est saisie par les poignées. La main droite est en avant si l'on porte sur la cuisse droite.



3 La caisse est soulevée par la seule extension des jambes. Les bras restent tendus.



4 La caisse est portée sur le côté, appuyée contre la cuisse.

### Le fût



1 Le fût est d'abord basculé.



2 Se placer au-dessus. Les mains sont placées dans la diagonale du fût.



3 Par une action combinée des jambes d'abord puis des bras, le fût pivote sur la cuisse qui sert de point d'appui.



4 Le fût est placé sur les cuisses, jambes fléchies.



5 Les mains sont placées sous le diamètre horizontal du fût afin d'empêcher sa rotation.



6 Il est soulevé par l'action des jambes, serré contre la poitrine.

Pour toute reproduction, citez l'AISt 21.  
©JPM Partner • www.jpm-partner.com • 03/2022



Votre médecin du travail peut vous conseiller et répondre à vos questions

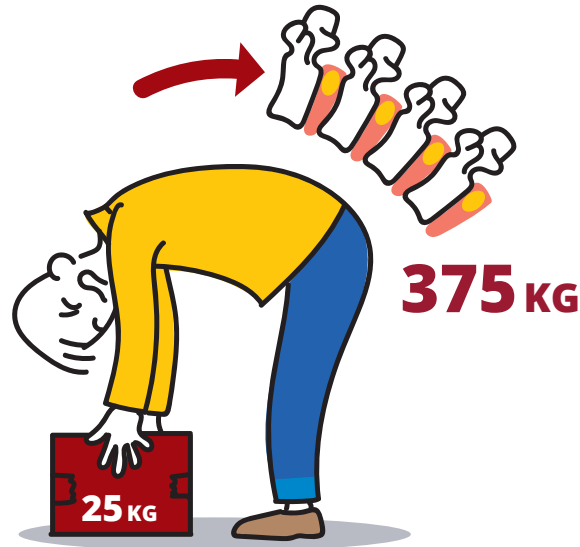
AISt 21 • 03 80 77 85 30 • contact@aist21.com • www.aist21.com

# Un port de charge **INADAPTÉ**

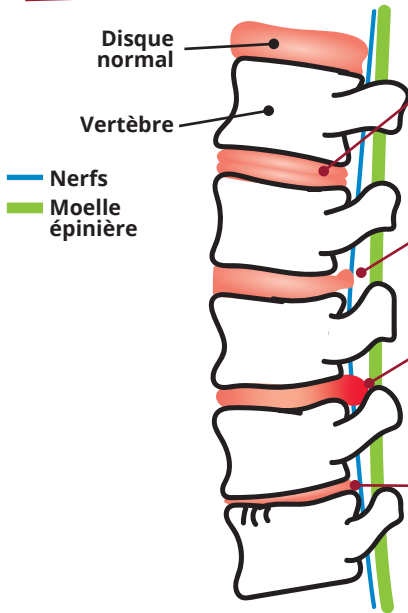
Porter une charge de **25 kg** dans cette posture inadaptée

=

Une pression de **375 kg** sur la colonne vertébrale.



## Quels risques ?



### DÉGÉNÉRESCENCE DISCALE

Le processus de **détérioration progressive** du disque entraîne des douleurs de plus ou moins grande intensité

### LUMBAGO AIGU

Les nerfs sensitifs irrités provoquent une douleur violente et par réflexe un **blocage musculaire**

### HERNIE DISCALE

Le nerf rachidien est atteint provoquant de fortes douleurs. Si la hernie touche le nerf sciatique, on parle communément de **sciatique**

### TASSEMENT DISCAL

Les vertèbres se rapprochent et le nerf rachidien est atteint, provoquant des douleurs.

## Quels facteurs aggravants ?

Consultez la plaquette **AIST21** sur les manutentions manuelles.



# Un port de charge **ADAPTÉ**

Porter une charge de **25 kg** dans cette posture adaptée

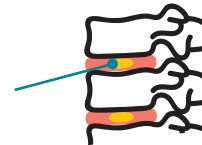
=

Une pression de **75 kg** sur la colonne vertébrale.



## Quels bénéfices ?

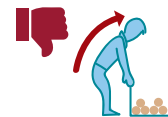
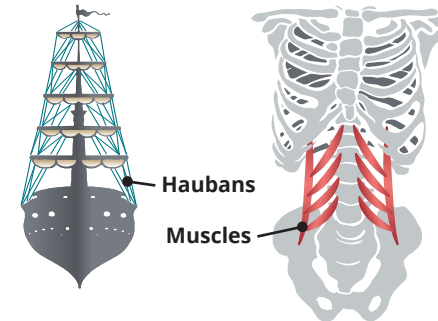
Si port de charge adapté, le noyau reste **au centre du disque**, **le disque est donc préservé**



## Quelles recommandations ?

Réalisez des **exercices de renforcement musculaire** et faites **régulièrement du sport !**

La colonne vertébrale sera préservée si elle est maintenue par des **muscles en bon état** à l'exemple du mat du bateau maintenu par des haubans.



Dans certaines situations de travail



L'adaptation du poste de travail est **parfois nécessaire**

**Parlez-en à votre médecin du travail**