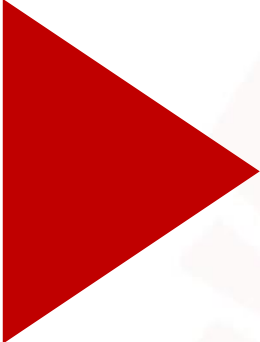
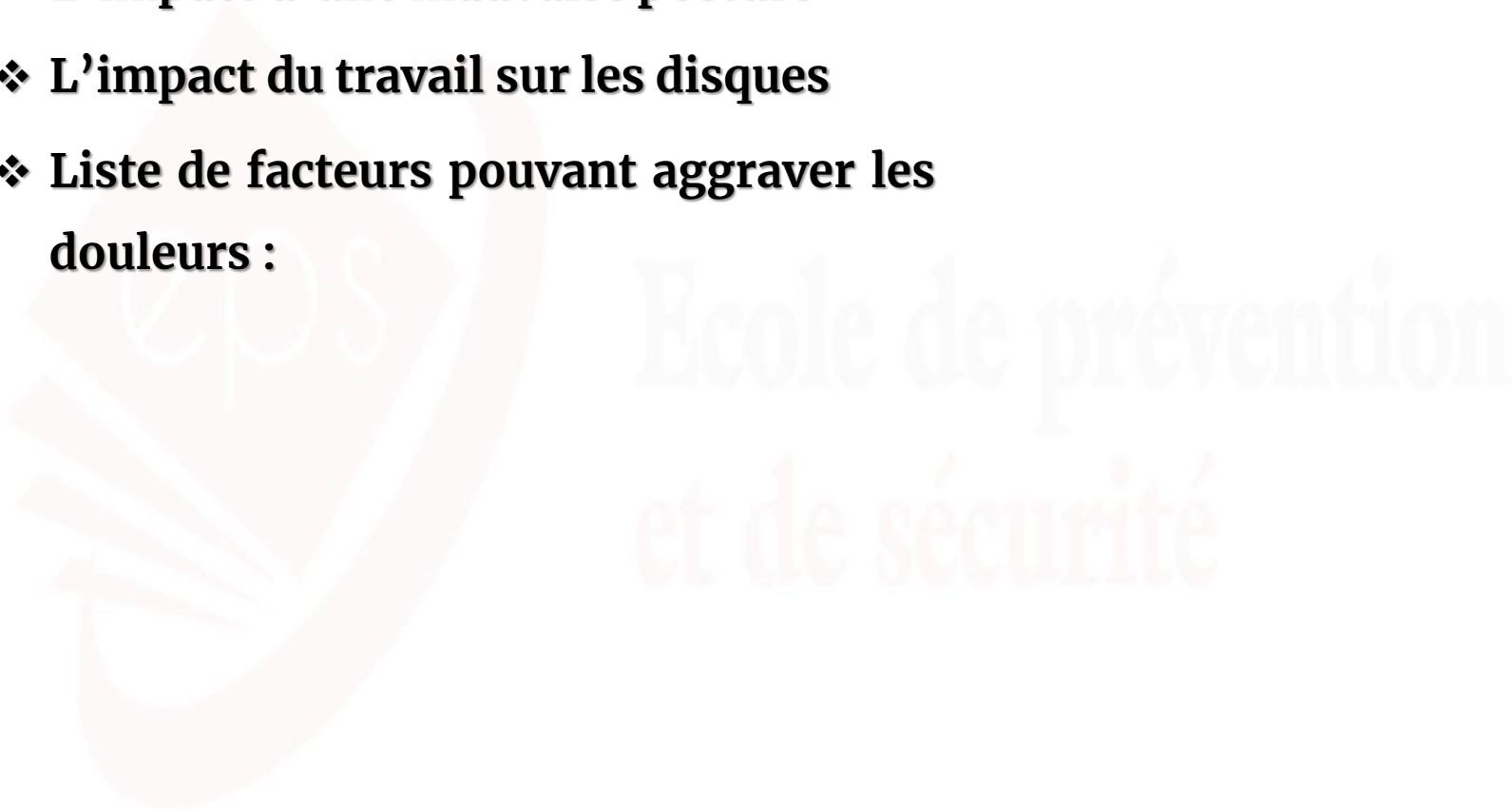


MODULE 3: LES GESTES ET POSTURES



Chapitre 5: L'IMPACT DU TRAVAIL SUR LE CORPS

- ❖ L'impact d'une mauvaise posture
- ❖ L'impact du travail sur les disques
- ❖ Liste de facteurs pouvant aggraver les douleurs :





L'impact d'une mauvaise posture

Chapitre 5: L'Impact du Travail sur le Corps



Mauvaise posture : le poids peut se multiplier par 15



Bonne posture : le poids peut se multiplier par 3



L'impact du travail sur les disques

Chapitre 5: L'Impact du Travail sur le Corps



Posture maintenue un certain temps



Redressement trop rapide



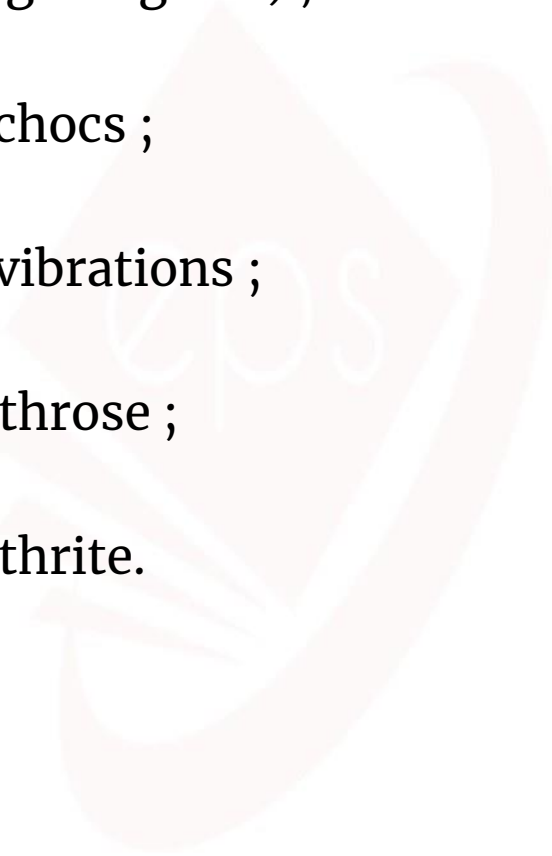
**Liste de facteurs pouvant
aggraver les douleurs :**

Chapitre 5: L'Impact du Travail sur le Corps

- Les efforts « anormaux » (amplitudes importantes, rotation du tronc...) ;
- Les mouvements brusques (le noyau n'a pas le temps de regagner sa place) ;
- Le vieillissement naturel du disque (qui commence après l'âge de 25 ans), le noyau devient granuleux et les lamelles de l'anneau fibreux deviennent moins élastiques, des fissures apparaissent ;
- Les déformations congénitales (scoliose, lordose et cyphose) ;

Chapitre 5: L'Impact du Travail sur le Corps

- Les poids (que se soit le levage d'une charge lourde ou le levage répétitif de charges légères) ;
- Les chocs ;
- Les vibrations ;
- L'arthrose ;
- L'arthrite.



Ecole de prévention
et de sécurité