



Manutention

Éveil musculaire

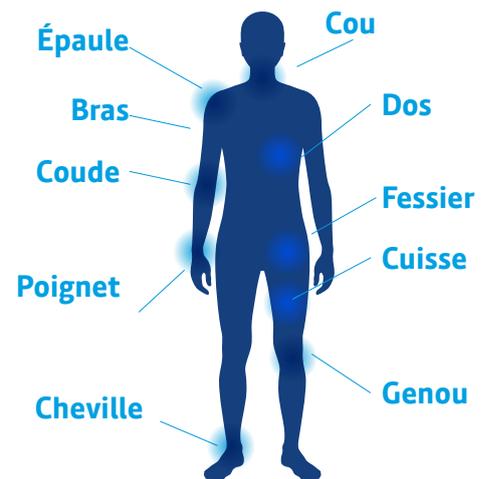
Les risques liés à la manutention

La manutention suppose des efforts physiques qui, s'ils sont répétés et effectués dans de mauvaises postures, peuvent entraîner des **troubles musculo-squelettiques** (TMS).

Voici quelques exercices d'échauffement à réaliser avant la prise de poste pour prévenir les TMS. Ils visent l'ensemble des parties du corps : cou, épaules, bras, poignets, dos, cuisses, fessiers, genoux, chevilles.



50% des accidents de travail sont causés par des **manutentions manuelles**.



Je réveille mes muscles



Ensemble du corps

Trotinement sur place pendant 30 secondes à 1 minute
Talons aux fesses 15 fois de chaque côté



Cou

Rotation de la tête à gauche puis à droite



Épaules / bras

Montée des épaules
Rotation des bras dans un sens puis dans l'autre



Épaule/Bras

10 cercles avec les épaules dans chaque sens

Étirement des épaules en allant chercher le côté opposé, 10 secondes de chaque côté



Poignets

Doigts entremêlés, 5 rotations de chaque côté



Haut du dos

Bras étirés au-dessus de la tête puis petits mouvements latéraux



Mouvements lents sans forcer

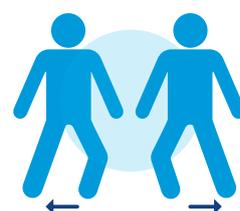
Bas du dos

Les jambes immobiles et pieds à la largeur du bassin, effectuer des rotations du buste de gauche à droite, puis incliner le tronc de chaque côté



Hanches

Rotations des hanches



Cuisses / fessiers

Flexion sur une jambe 5 fois sur chaque côté



Cuisses / fessiers

Dos droit, bras en avant, talons au sol, petites flexions des genoux



Chevilles / genoux

10 cercles avec les chevilles, puis 10 cercles avec les genoux

Pour aller plus loin...

Des formations et sensibilisations à la maintenance et aux contraintes posturales sont proposées. Parlez-en à votre employeur !

- Formation à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)
- Sensibilisation à la maintenance et aux postures proposée par Prévention Santé Travail Landes

FP-PRP-5 version 2 du 11-07-2024

