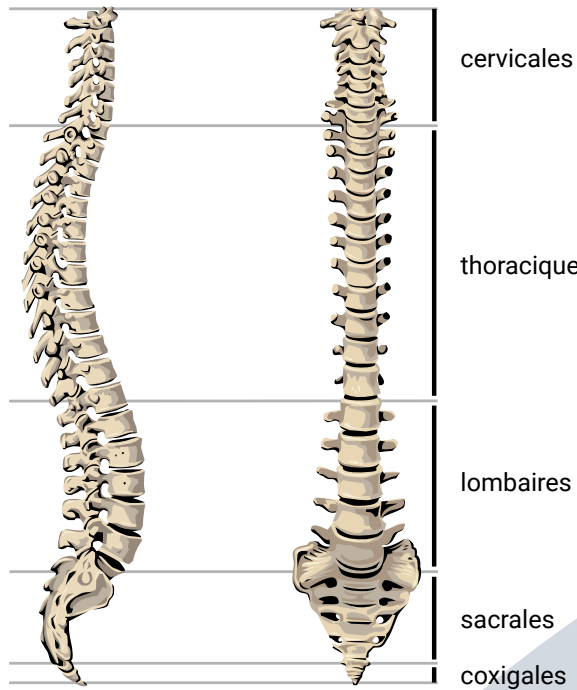




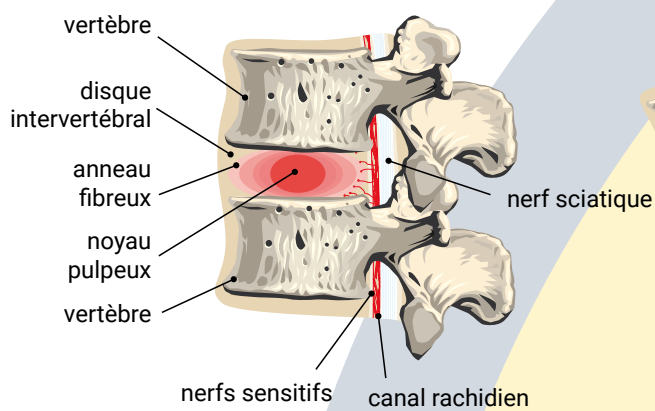
LA **COLONNE VERTÉBRALE** EST LE SOUTIEN DE LA PARTIE SUPÉRIEURE DU CORPS. ELLE NOUS PERMET DE NOUS TENIR DROITS, DE NOUS PENCHER, ETC., ET ELLE COUVRE ET PROTÈGE LA MOELLE ÉPINIÈRE. LA PLUPART DES PROBLÈMES QUI APPARAÎSSENT LORS D'UNE MAUVAISE MANIPULATION DE CHARGES AFFECTENT LA COLONNE VERTÉBRALE.

LA COLONNE VERTÉBRALE EST ESSENTIELLEMENT COMPOSÉE DE:

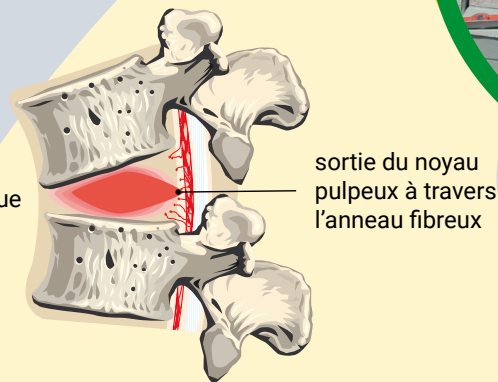
- LES **VERTÈBRES**, SONT LES OS QUI FORMENT LA COLONNE VERTÉBRALE.
- LES **DISQUES INTERVERTEBRAUX**, QUI SONT UNE SORTE DE COUSSINETS, APPELÉS ANNULAIRE FIBREUX, QUI SÉPARENT LES VERTÈBRES LES UNES DES AUTRES ET AMORTISSENT LA PRESSION ENTRE ELLES LORSQUE DES POIDS SONT SUPPORTÉS.



DISQUE INTERVÉTEBRAL SAIN



DISQUE INTERVÉTEBRAL ENDOMMAGÉ



Soulevez les charges en fléchissant les genoux jusqu'à ce que vous puissiez saisir l'objet confortablement, tout **en gardant le dos droit**. Cela vous demandera moins d'efforts que de vous pencher en avant, car les muscles des jambes sont plus grands et plus résistants, et se fatiguent moins vite. Plus le levier que vous utilisez avec votre dos est important, plus l'effort fourni est important et plus le risque de blessure au niveau des vertèbres lombaires est élevé.



Lorsque vous manipulez des charges, **veillez à ce que l'objet soit le plus près possible de votre corps, au-dessus des hanches et sous les épaules**. C'est la hauteur optimale pour la manipulation de charges, car elle permet de solliciter moins la colonne vertébrale.

Si vous devez transporter ou soulever une charge, faites-le le plus près possible du corps, les **bras tendus et le dos légèrement incliné vers l'arrière**; vous obtiendrez ainsi un bon équilibre et réduirez les forces de compression exercées sur la colonne vertébrale, ce qui diminuera le risque de blessure.



Ne tournez jamais le dos lorsque vous portez une charge. Si vous devez vous tourner, faites-le en déplaçant vos pieds et en les orientant vers la direction où vous allez vous déplacer ou placer la charge.

Lorsque vous balayez, **assurez-vous que le manche du balai est suffisamment long pour que vous n'ayez pas à vous pencher**; utilisez vos bras en évitant les mouvements de la taille et déplacez le balai le plus près possible de vos pieds. Ainsi, votre colonne vertébrale restera droite et ne subira pas de mouvements de torsion.

