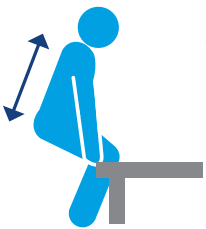




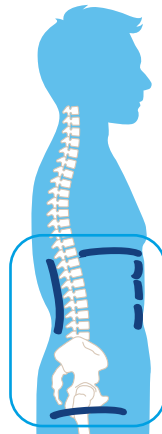
Ambulancier et manutention

Les bons gestes pour préserver mon dos



1 - Respectez les courbures vertébrales

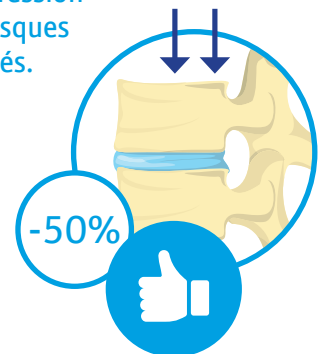
Jambes fléchies, pieds écartés,
bassin horizontal et dos droit



2 - Verrouillez votre dos

En contractant les muscles
du caisson abdominal

Ces 2 principes permettent de diminuer
jusqu'à 50% la pression
exercée sur les disques
lombaraires et sacrés.



Quelques conseils pratiques

- Renseignez vous sur :
 - l'état de la personne à transporter,
 - la configuration des locaux,
 - les aides à la manutention à disposition.
- Utilisez l'autonomie des patients.
- Réglez les appareils de transfert et le brancard à bonne hauteur.
- Vérifiez régulièrement le bon fonctionnement de votre matériel.

J'adopte la bonne séquence gestuelle



- Prévoyez le mouvement avant de le réaliser.
- Informez la personne du geste que vous vous apprêtez à faire.
- Rapprochez-vous le plus possible de la personne.
- Verrouillez le bas de votre dos.
- Faites travailler vos jambes à la place du cou.
- Si vous déplacez la personne, pivotez sur vos pieds.

Je réveille mes muscles

Il est essentiel de s'échauffer avant de manutentionner.



Cou

Rotation de la tête
à gauche puis
à droite



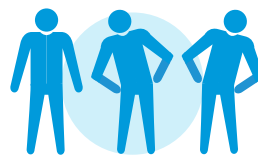
Épaules / bras

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



Poignets

Doigts entremêlés,
5 rotations de
chaque côté



Bassin

Jambes écartées
et mains sur les
hanches, bascule
du bassin de chaque
côté



Cuisses / fessiers

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

Rappel de la technique pour déplacer un patient



1

Placez une main derrière
les omoplates du patient et l'autre
au-dessus de ses genoux.



2

Faites pivoter le patient
en position assise.



3

Encadrez le patient.



4

Passez en position debout.



5

Faites pivoter le patient en maintenant
une position d'arrivée en « miroir ».

Pour aller plus loin...

Des formations à la manutention sont proposées. Parlez-en à votre employeur !

- Formation à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP 2S)
- Les bonnes pratiques pour la manutention de personne (Kinélandes)
- Sensibilisation à la manutention et aux postures proposée par Prévention Santé Travail Landes

