

Remplir les bacs, c'est plus
aisé lorsque l'on est à la
bonne hauteur.



Grands principes de prévention des lombalgies



... les cuisines du CHU, le personnel prépare les repas.



Pour soulever les boîtes de conserves, cet agent est bien en équilibre : jambes fléchies et écartées, le dos droit, en encadrant la charge..

Remplir les bacs, c'est plus aisé lorsque l'on est à la bonne hauteur.



Les grands principes de **prévention** **des lombalgies**

*Pour préserver votre capital santé,
il est fondamental d'appliquer
les principes d'économie du dos
et d'utiliser le matériel adapté.
Ce matériel vous deviendra familier
si vous l'utilisez régulièrement.*

Cette présentation n'est pas exhaustive.



J'ai très mal au ventre !

Que vous est-il arrivé M. Espitou ?

On va s'occuper de vous...

M. Espitou vient d'arriver aux urgences ce matin...



Il va falloir passer une radio. On vous y amène.

Pouvez-vous vous tourner sur le côté.



On vous transfère aux urgences.

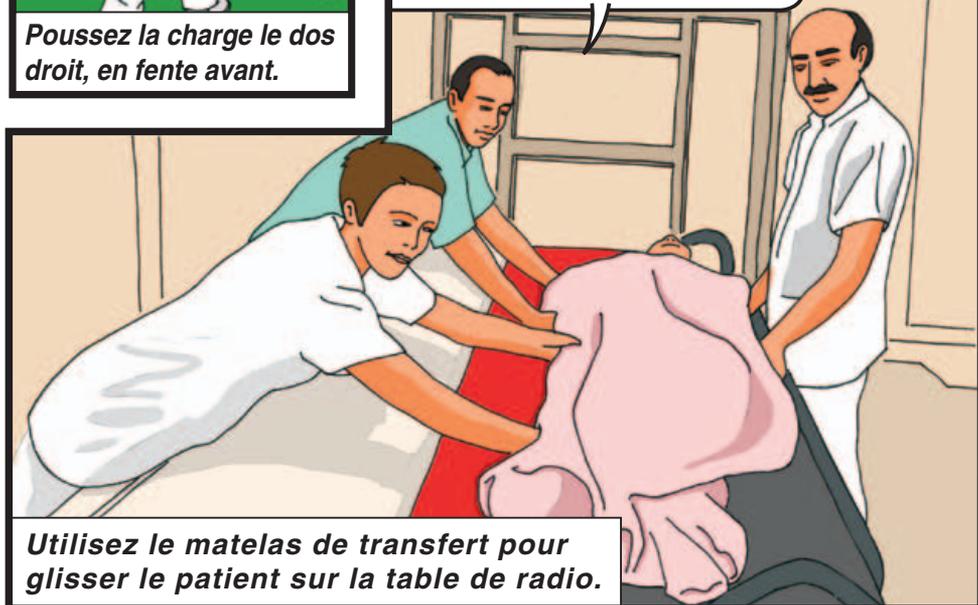


Lorsque vous poussez un brancard, soyez toujours dans l'axe, le dos droit, sans forcer sur les bras.



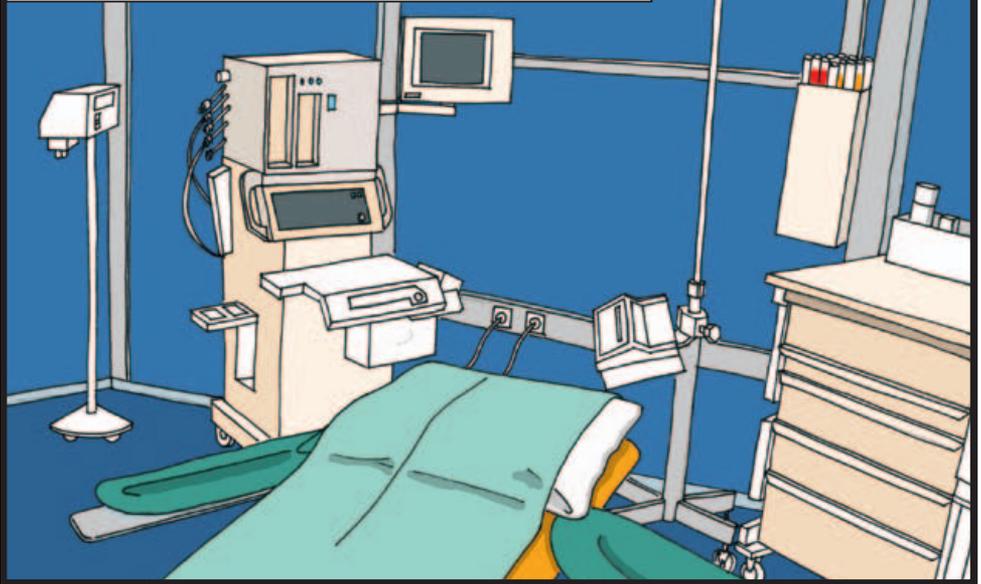
Poussez la charge le dos droit, en fente avant.

Attrape le drap paumes en l'air.
Nous on tire et toi, en face tu pousse. À 3 on part !



Utilisez le matelas de transfert pour glisser le patient sur la table de radio.

**L'état de M. Espitou nécessite une opération.
Dans la salle de bloc l'environnement doit
être préparé en fonction des tâches à
accomplir pour l'intervention de M. Espitou.**



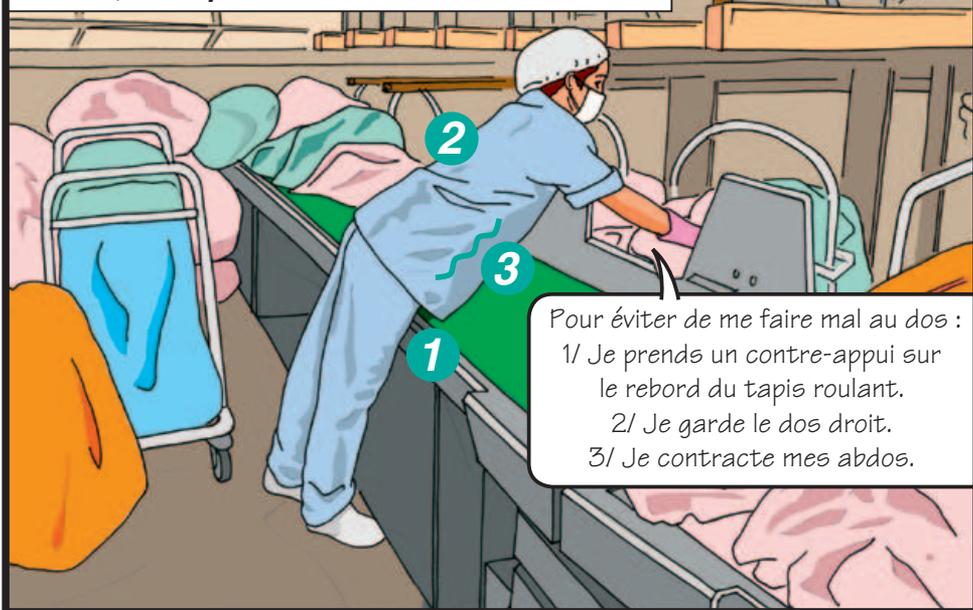
**Pendant ce temps, à la pharmacie...
Voici quelques petits conseils pour vous aider à manipuler les charges**

- 1/ Plier les jambes, pieds écartés.**
- 2/ Ramener la charge à soi.**
- 3/ Se relever en utilisant la force des jambes.**



- Pour une charge lourde :**
- 1/ Prendre appui sur les cuisses.**
 - 2/ Saisir la charge en diagonale.**

A la blanchisserie on s'affaire, dans quelques heures, M. Espitou sera dans sa chambre.



Dans la chambre...



M. Espitou, tout s'est bien passé.
Nous allons vous passer du brancard
au lit, avec le matelas de transfert.

Je prends
un appui
sur le lit,
je place
une main
au niveau
de l'épaule
et l'autre
au niveau
du bassin.



À 3 je tire...

... et moi je pousse.



Le lendemain, premier lever de M. Espitou.



Je vais vous aider à vous mettre au fauteuil. Asseyez-vous, les jambes au bord du lit, je vous aide à pivoter sur les fesses.

Posez les pieds au sol. Prenez-moi par la taille, poussez sur vos jambes.



Avant le lever, pensez à baisser le lit au maximum pour que le patient ait les pieds en appui au sol.

Au moment de la mise au fauteuil, le soignant accompagne le patient.



Attention à ne pas se laisser emporter par le poids du patient.

Dans les cuisines du CHU, le personnel prépare les repas.



Pour soulever les boîtes de conserves, cet agent est bien en équilibre : jambes fléchies et écartées, le dos droit, en encadrant la charge..



C'est plus facile à deux de porter la bobine...

Remplir les bacs, c'est plus aisé lorsque l'on est à la bonne hauteur.





Le repas est servi. Nous allons vous remonter dans le fauteuil.



Bouôn apetit
M. Espitou !



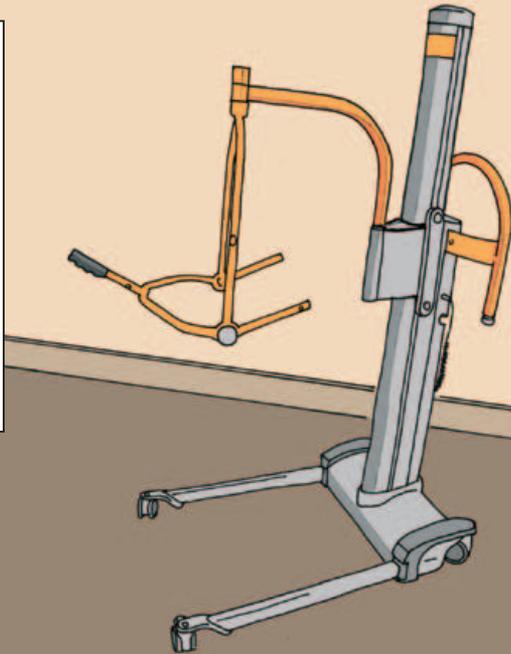
Je suis fatigué,
j'aimerais me coucher.

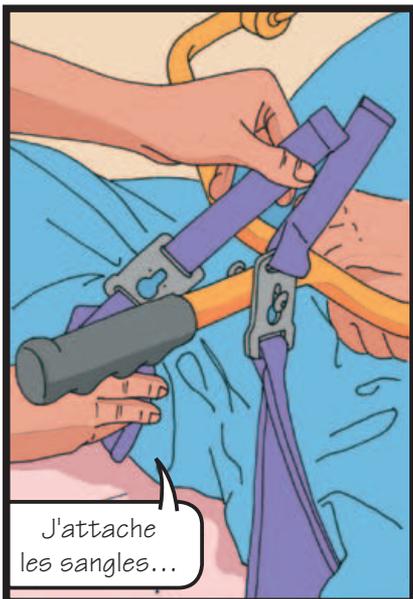
Je vais vous aider ; Rapprochez
vos fesses du bord du fauteuil.
Penchez-vous en avant et
prenez-moi par la taille.

***Cette soignante accroupie
prend appui avec sa main sur
le lit, lorsqu'elle se redresse,
ce mouvement entraine les
jambes du patient.***

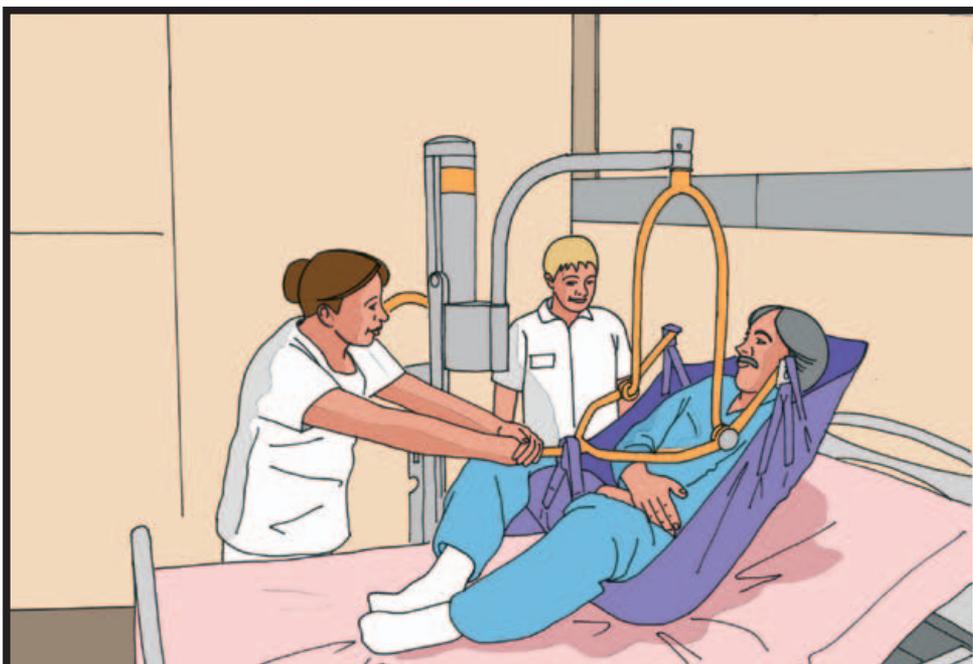


Le voisin de chambre de M. Espitou est plus dépendant. Pour le déplacer, son état nécessite l'utilisation du "lève-malade".





J'attache
les sangles...



L'utilisation du "lève-malade" préserve le confort du patient et évite des efforts de soulèvement inutiles pour le soignant.

M. Espitou est rentré à la maison. L'organisation du service continue.



L'agent des services hospitaliers nettoie la chambre...

Les déchets sont évacués...



Le linge propre est livré dans les pascalines...



Les unités sont réapprovisionnées en matériel...



En manutention, il vaut mieux faire rouler que soulever.



Le repas est servi. Nous allons vous remonter dans le fauteuil.



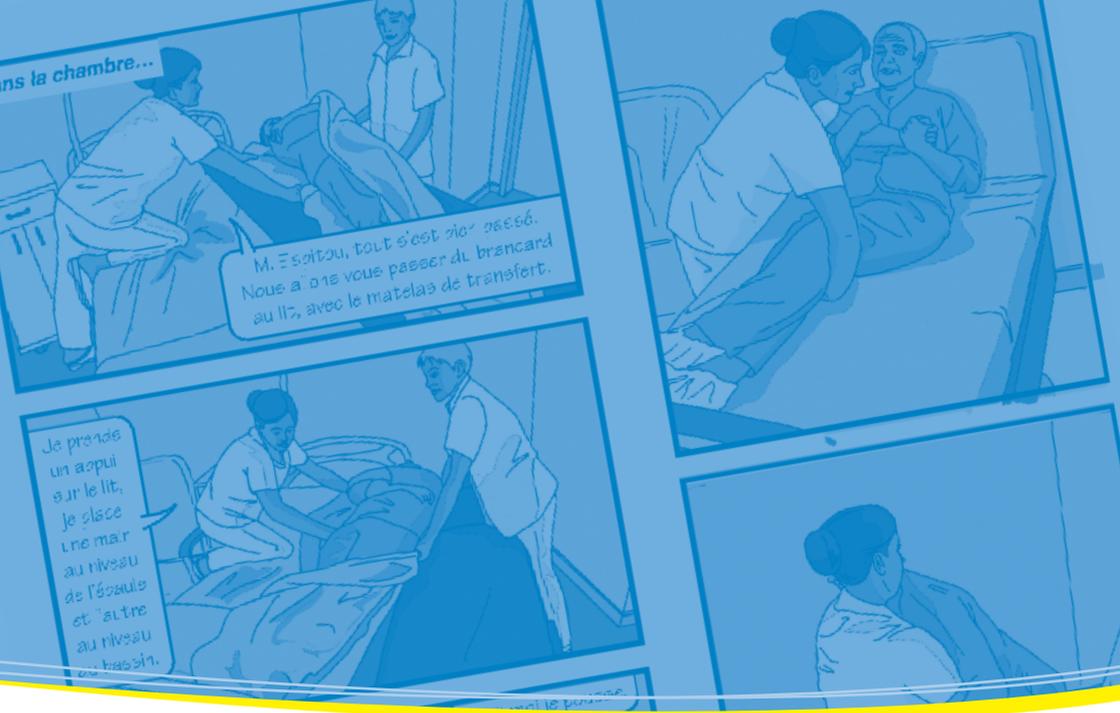
Je suis fatigué, j'aimerais me coucher.



Je vais vous aider : Rapprochez vos fesses du bord du fauteuil. Penchez-vous en avant et prenez-moi par la taille.

Cette soignante accorde son appui au lit, lorsqu'elle se penche en avant pour ce mouvement en utilisant les jambes du patient.





Cellule de Prévention des Lombalgies
Tél. 04 92 00 54 82 - 04 92 00 54 85

Médecine de Santé au Travail
Tél. 04 92 03 59 89



CHU de Nice
Hôpital de Cimiez - 4, avenue Reine Victoria
BP 1179 - 06003 Nice Cedex 01