

## VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS.

### EXERCICES PHYSIQUES D'ENTRETIEN À RÉALISER QUOTIDIENNEMENT

Un exercice physique régulier permet de prévenir le mal de dos.

#### Renforcer les muscles du dos :

- Serrez les omoplates pendant 5 secondes, relâchez d'un seul coup et faites une pause pendant 5 secondes.
- Répétez ce mouvement 5 fois de suite.



#### Étirer les muscles postérieurs de la cuisse et de la jambe :

- Pour vous échauffer : effectuez 10 flexions des membres inférieurs (ne descendez pas trop bas).
- Puis un pied posé sur un tabouret, jambe tendue, penchez le buste vers l'avant avec le dos plat; maintenez la position une minute (un étirement au niveau de la jambe tendue doit être ressenti).
- Répétez ce mouvement 5 fois de suite.



#### Assouplir le dos :

- Couché sur le dos, dos plaqué au sol, menton rentré, maintenez les genoux fléchis contre la poitrine par la pression des mains, tenez quelques secondes.
- Répétez ce mouvement 5 fois de suite.



#### En cas de mal de dos :

- Rester actif permet d'aller mieux plus rapidement.
- Repos strict au lit et inactivité peuvent prolonger voire aggraver les douleurs.
- Il faut oser bouger : plus vite les activités sont reprises, plus vite on améliore le pronostic.
- Il n'est pas nécessaire d'attendre la disparition totale des symptômes pour reprendre le travail mais il est parfois recommandé d'aménager le poste de travail de façon temporaire ou définitive.

  
**CENTRE DE CAHORS**  
107, Quai Cavaignac  
CS 60261  
46005 Cahors Cedex 9

05 65 23 08 60

[prestal.org](http://prestal.org)

  
**CENTRE DE RODEZ**  
13, Avenue de l'Entreprise  
Parc des Moutiers  
12000 Rodez

05 65 42 63 24

Création graphique : PRESTAL - Crédit photo : Freepik - 02/2025



# PRÉVENIR LE MAL DE DOS

## DES CONSEILS SIMPLES POUR TOUS LES SALARIÉS

## "MAL DE DOS : LE BON TRAITEMENT C'EST LE MOUVEMENT !"

Tout comme les jambes et les bras, le dos est un élément essentiel au fonctionnement global du corps humain.

Au quotidien, que ce soit au travail ou dans la vie courante, vous exposez votre dos à des risques : Le port de charges, mauvaises postures, gestes inadaptés ou répétitifs, stress, vibrations...

Le travail est parfois à l'origine de douleurs au niveau du dos mais il est aussi source de solutions : une activité professionnelle adaptée permet de mobiliser et renforcer les muscles du dos et empêcher les douleurs de s'installer. Il est essentiel de prendre conscience de ces risques et de protéger votre dos, quel que soit votre métier, que vous ayez ou non des douleurs dorso lombaires.

### ► PRINCIPES DE BASE DES MANUTENTIONS MANUELLES EN SÉCURITÉ :

- Se rapprocher le plus possible de l'objet
- Assurer la prise des mains
- Rechercher l'équilibre
- Utiliser la force des cuisses
- Ne pas courber ou cambrer le dos
- Garder la charge le plus près du corps

Quelle que soit votre activité, quelques gestes simples peuvent déjà soulager votre dos : changer régulièrement de position, se lever, marcher et s'étirer.

Par ailleurs, il est conseillé d'éviter le surpoids, les talons trop hauts ou trop plats, et d'effectuer un sport régulièrement (marche, gymnastique, natation, cyclisme...).

## MOUVEMENTS DE LA COLONNE VERTÉBRALE



### COLONNE EN SITUATION DE DANGER.

Pression plus importante à l'avant du disque.



### COLONNE EN BONNE POSITION.

Pression répartie sur l'ensemble du disque.

## CHAQUE JOUR, OPTEZ POUR LES BONS GESTES !



### ► PORTER UN OBJET

Superposez les centres de gravité en portant les charges le plus près du corps.



### ► POUSSER UNE CHARGE LOURDE

Utilisez la force des jambes, sans tirer sur vos bras.



### ► TRAVAILLER SUR UNE CHAÎNE

Faites face à la tâche pour éviter la torsion du tronc. En position debout, écartez les jambes.



### ► TRAVAILLER DEVANT UN ÉCRAN

Asseyez-vous au fond du siège de bureau, tenez-vous droit et réglez la hauteur de l'écran.



### ► CONDUIRE

Les jambes légèrement fléchies, appuyez votre dos contre le dossier et l'appui tête, légèrement inclinés.



### ► STOCKER EN HAUTEUR

Utilisez un équipement qui permet de ne pas forcer et de conserver le dos droit, pour porter en hauteur une charge.



### ► POUSSER UNE CHARGE LOURDE

Utilisez la force des jambes, sans tirer sur vos bras.



### ► ÉQUILIBRER LES CHARGES

Équilibrez les charges de chaque côté de la colonne neutralise les tensions. Portez toujours une charge le plus près possible de votre corps.