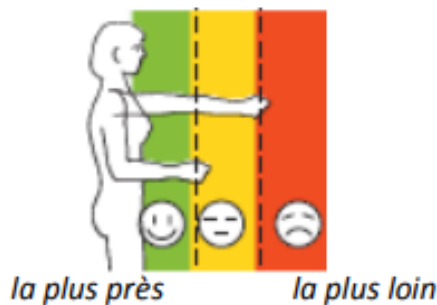


## PREVENIR LES RISQUES MUSCULO-SQUELETTIQUES (DOS ET MEMBRES SUPERIEURS) et leurs conséquences sur la santé et l'efficacité du salarié ainsi que sur l'absentéisme

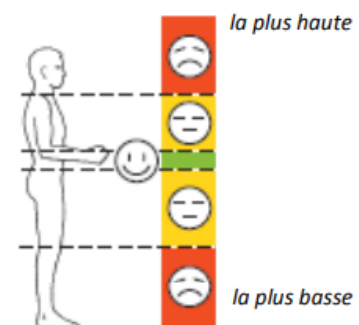
Zones de prise et de dépôt minimales et maximales L'opérateur doit se situer dans les zones d'atteintes optimales (maximum bras tendus) et respecter les limites des amplitudes articulaires de confort de travail

### Distance



- Lors de la prise ou de la dépose des charges, si la profondeur est supérieure à 40 cm (zones jaune/rouge), la posture est défavorable, les bras étant tendus vers l'avant, ce qui crée une surcharge statique des muscles de l'épaule et du cou
- La posture courbée peut provoquer des lésions au niveau de la colonne vertébrale

### Hauteur





- Lors de la prise ou de la dépose des charges, une hauteur inférieure à 60 cm (zone rouge) entraîne une posture courbée, ce qui peut provoquer des lésions au niveau de la colonne vertébrale
- La position bras levés (mains au dessus des épaules) augmente la fréquence cardiaque et l'imprécision du geste


La combinaison d'une hauteur inadaptée et d'une profondeur excessive lors de la prise et de la dépose d'une charge conduit à des postures très pénibles et génératrices d'accidents

**Facteurs aggravants : masse des charges et fréquence des opérations**

Il est préférable que les charges soient équipées de poignées ou d'encoches de manutention

 → Zone qu'on peut atteindre sans décoller le coude des côtes

 → Zone qu'on peut atteindre sans flexion ou extension du tronc

 → Zone qui impose de fléchir le tronc

L'ASMIS tient à votre disposition un ensemble de compétences pour vous aider dans la mise en place de cette prévention  
Contactez votre équipe santé travail