LES POSITIONS ERGONOMIQUES AU COURS DES ACTIVITES MENAGERES QUOTIDIENNES

SOURCE :

livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes

Faire un lit

Travaillez en fente avant ou latérale.

Utilisez un appui manuel
en tête de lit.

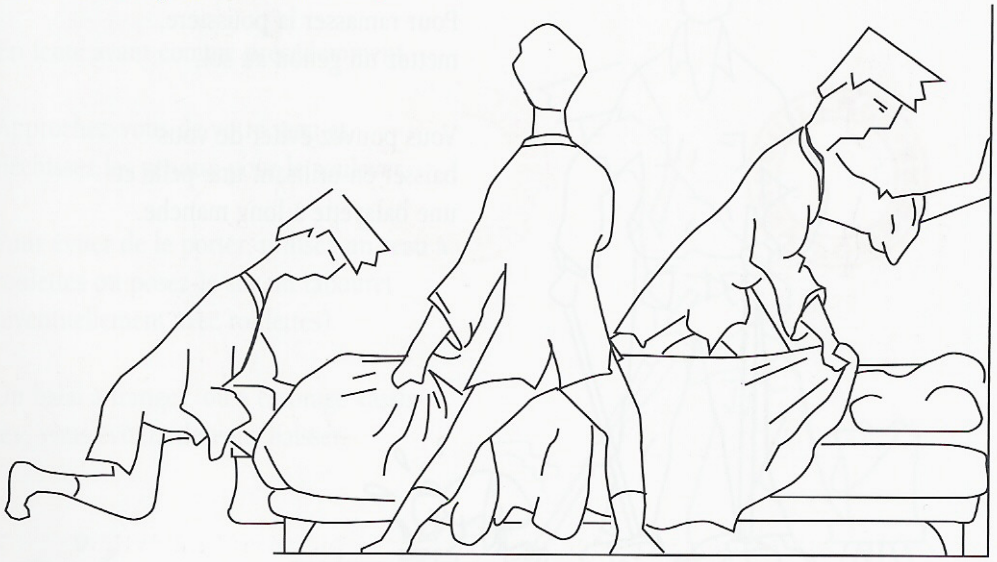
Déplacez-vous autour du lit.

Bordez votre lit en posant un genou à
terre.

Ne soulevez pas le matelas.

Ne le retournez pas seul.

Préférez le drap housse et la couette.

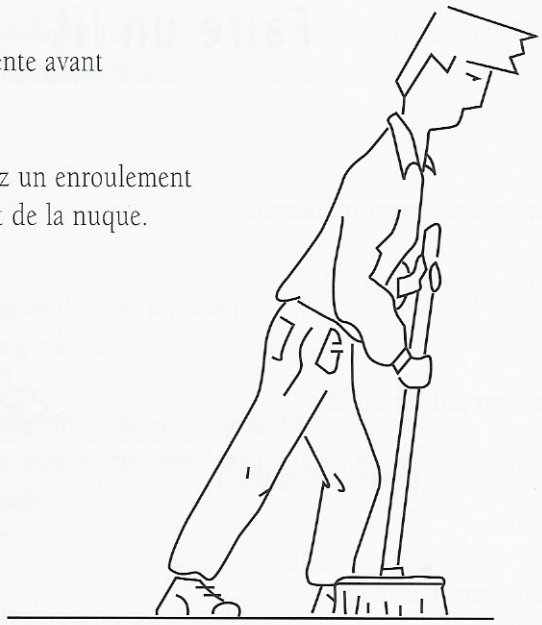


Page 35 du livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes

Balayer

Utilisez la fente avant
ou latérale.

Vous éviterez un enroulement
contraignant de la nuque.



Pour ramasser la poussière,
mettez un genou au sol.

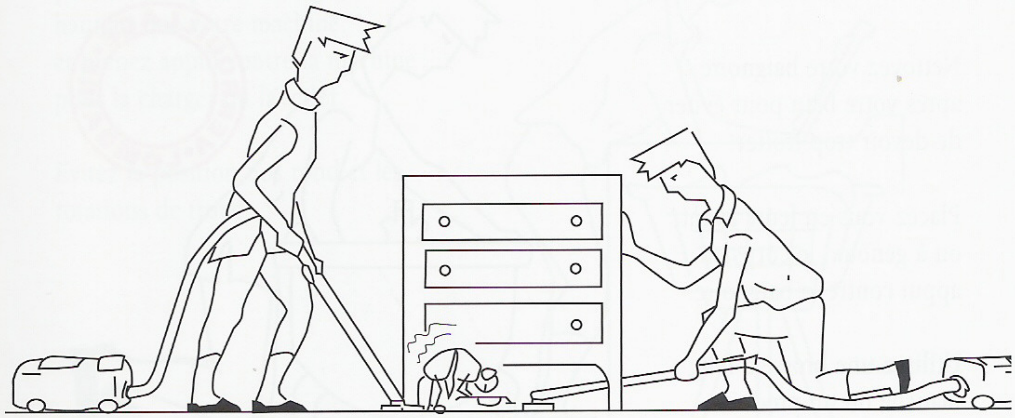
Vous pouvez éviter de vous
baisser en utilisant une pelle et
une balayette à long manche.

Page 36 du livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes

Aspirer

Utilisez toujours la fente avant.

Si vous en avez l'occasion, choisissez un aspirateur à puissance réglable qui détermine la résistance en s'adaptant aux différents revêtements. Veillez à la longueur du manche.



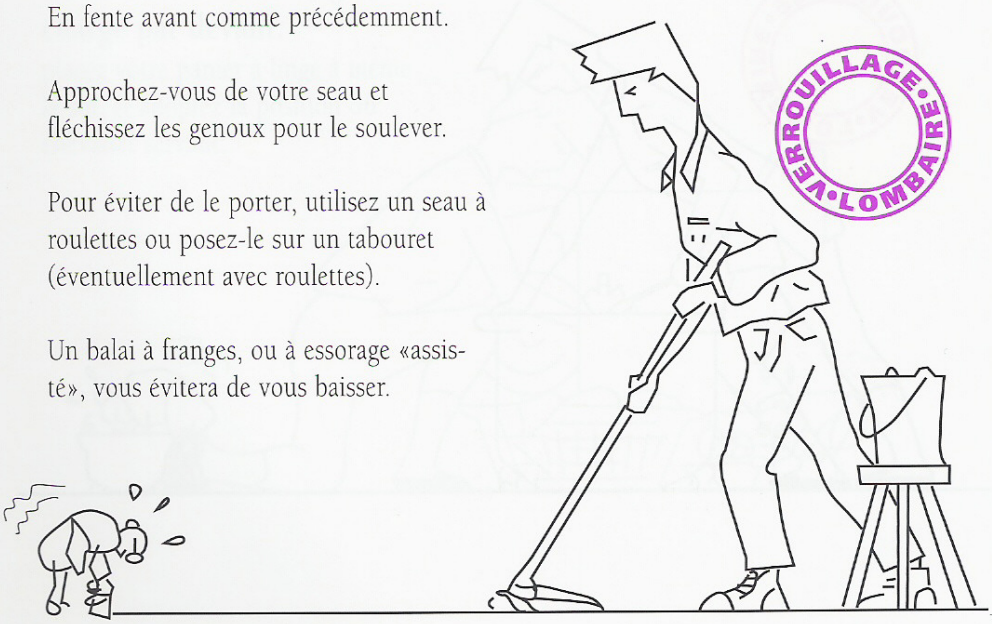
Laver le sol

En fente avant comme précédemment.

Approchez-vous de votre seau et fléchissez les genoux pour le soulever.

Pour éviter de le porter, utilisez un seau à roulettes ou posez-le sur un tabouret (éventuellement avec roulettes).

Un balai à franges, ou à essorage «assisté», vous évitera de vous baisser.



VERROUILLAGE LOMBAIRE

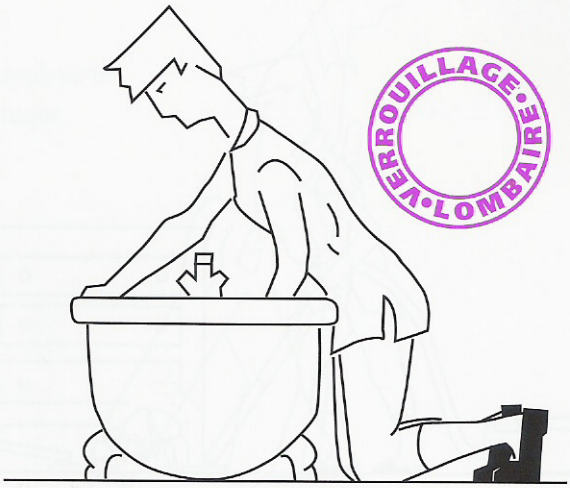
Page 37 du livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes

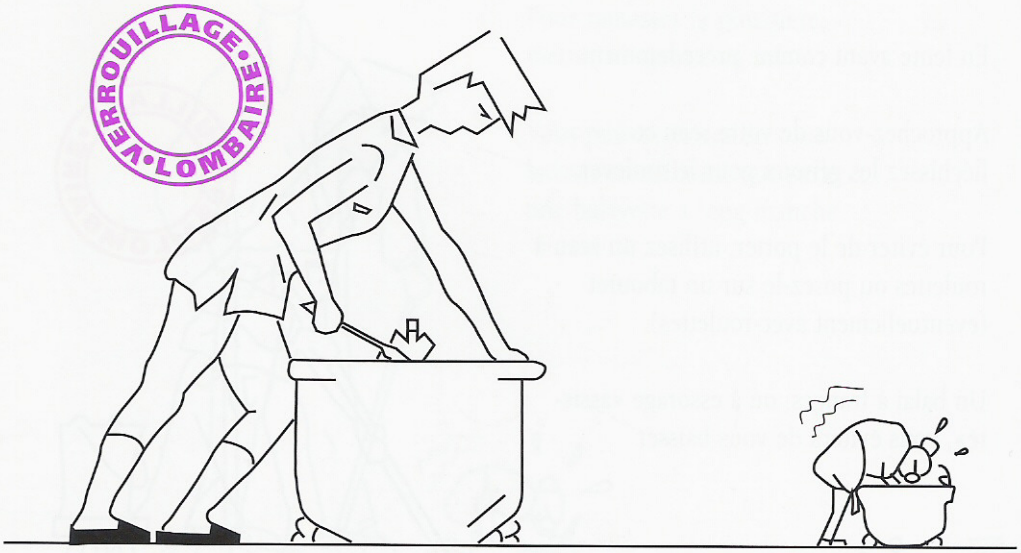
Laver la baignoire

Nettoyez votre baignoire après votre bain pour éviter de devoir trop frotter!

Placez-vous en fente avant, ou à genoux, le corps en appui contre la baignoire.

Utilisez une brosse à long manche ou un produit autonettoyant.





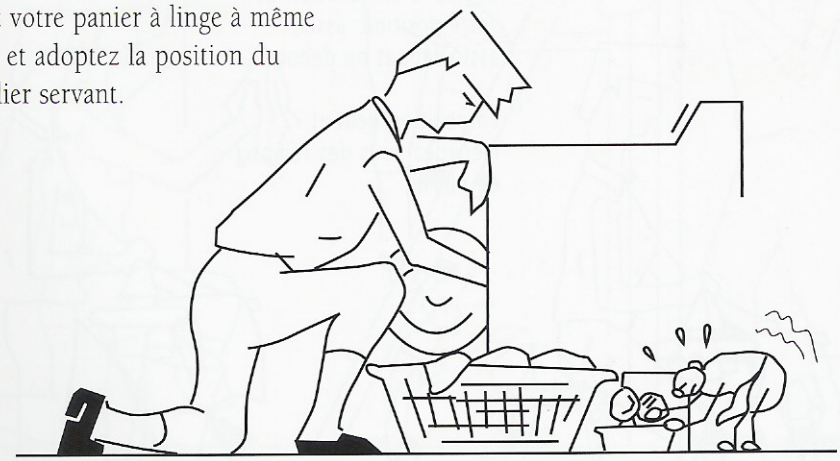
Page 38 du livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes

Entretenir le linge

Si votre machine à linge se charge par le haut:
placez votre panier à linge à même hauteur que votre machine, et prenez appui contre la machine pour la charger ou la vider.

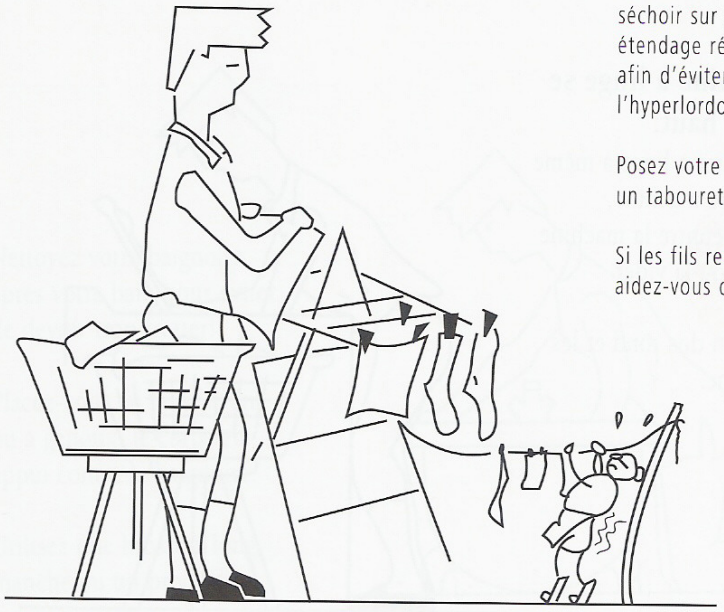
Evitez la position dos rond et les rotations de tronc.

Si votre machine à linge se charge par devant:
placez votre panier à linge à même le sol, et adoptez la position du chevalier servant.



Page 39 du livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes

Etendre son linge



Utilisez un sèche-linge, un séchoir sur pieds ou un étendage réglable en hauteur afin d'éviter à tout prix l'hyperlordose (dos creux).

Posez votre panier à linge sur un tabouret.

Si les fils restent trop hauts, aidez-vous d'un escabeau.

Repasser le linge

Utilisez une table à repasser réglable en hauteur.

Réglez-la en fonction de votre position: assis, assis-debout ou debout.

En position debout ménagez-vous des temps de pause.

Page 40 du livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes

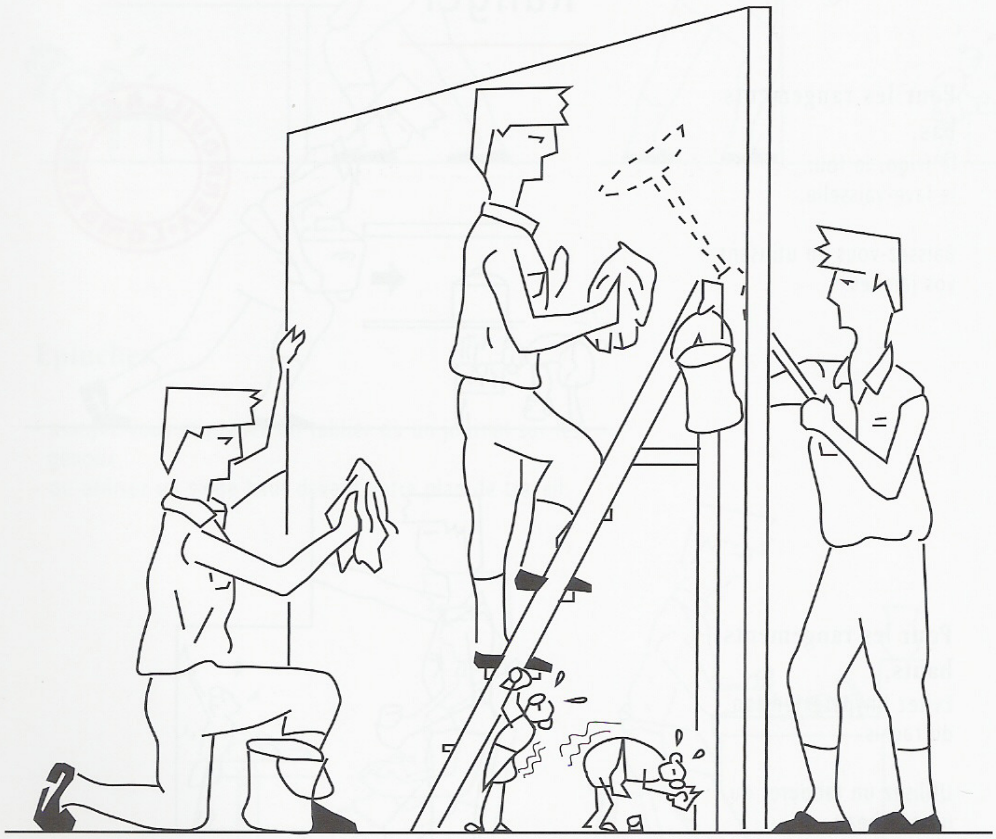
Nettoyer les vitres

Utilisez une raclette à long manche, ou montez sur un escabeau.

Placez vos produits à portée de main.

Vous éviterez ainsi l'hyperextension, et les rotations du tronc.

Pour nettoyer les vitres en bas, placez-vous en position du chevalier servant ou à genoux.



41

Page 41 du livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes

DANS LA CUISINE

S'organiser

Adaptez chaque plan de travail.
Evitez les rotations, les pas inutiles, les ports de charge: utilisez par exemple une table roulante sur laquelle vous disposez tout ce dont vous avez besoin.
Rangez les ustensiles les plus utilisés et les plus lourds à portée de main.
Choisissez des appareils fonctionnels:
- le four: préférez un four encastrable (à hauteur de thorax) et autonettoyant.
- le congélateur-armoire s'impose.

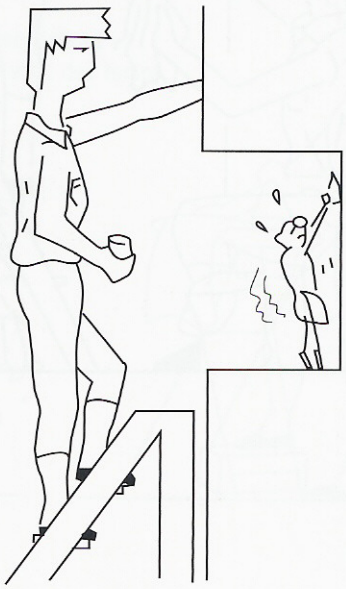
Ranger

Pour les rangements bas,
le frigo, le four,
le lave-vaisselle:

Baissez-vous en utilisant vos jambes.

Pour les rangements hauts,
Evitez l'hyperextension du rachis.

Utilisez un tabouret ou un escabeau.

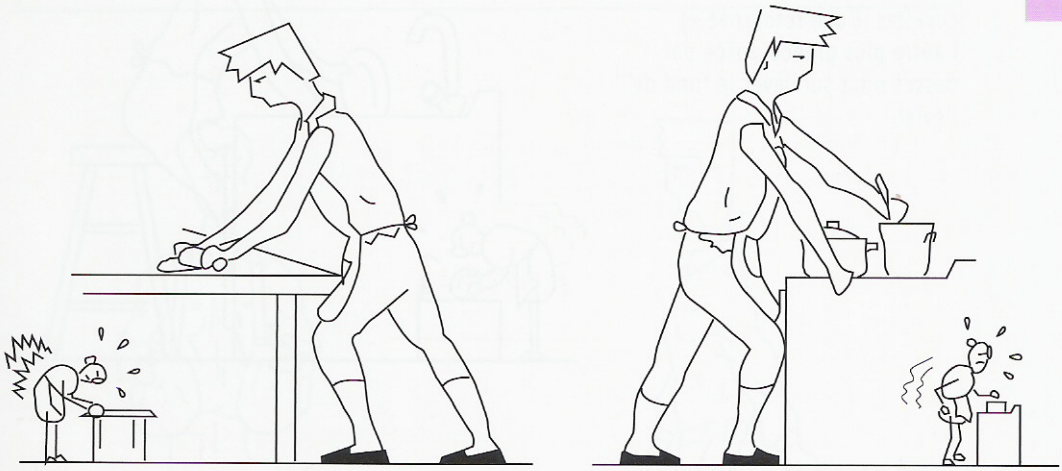


Page 42 du livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes

Cuisiner

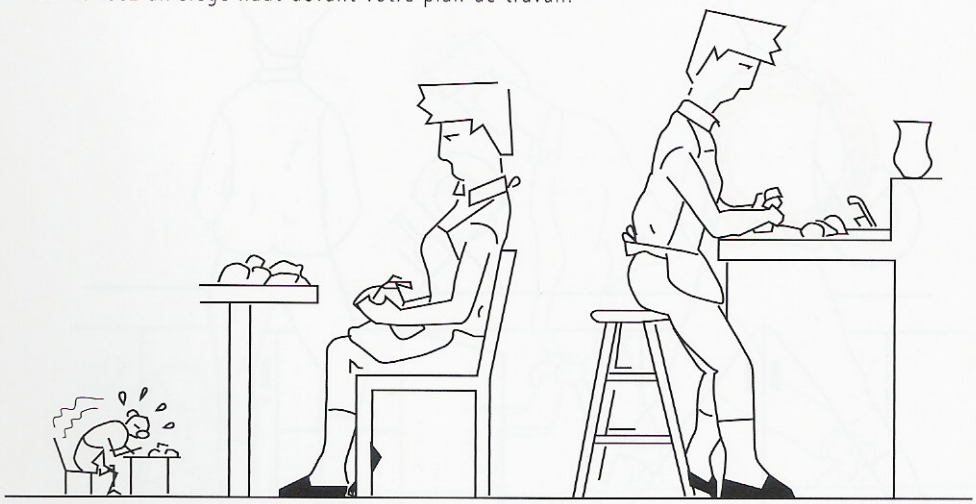
Etaler la pâte - mijoter

Prenez appui sur le bord du meuble et faites une fente avant pour éviter le dos rond.



Eplucher

- asseyez-vous et prenez un tablier ou un journal sur les genoux,
- ou utilisez un siège haut devant votre plan de travail.



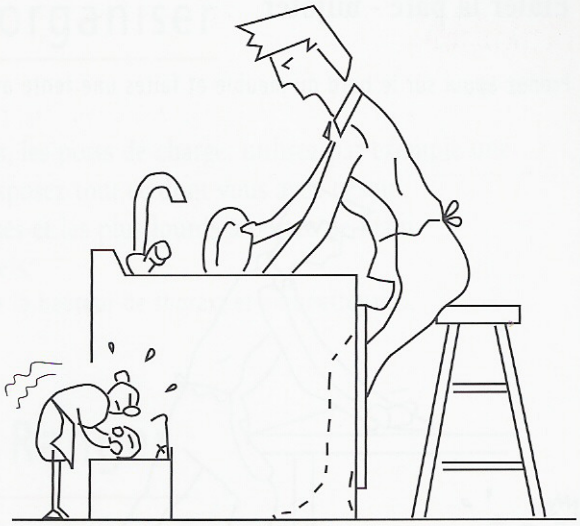
43

Page 43 du livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes

Travailler devant l'évier

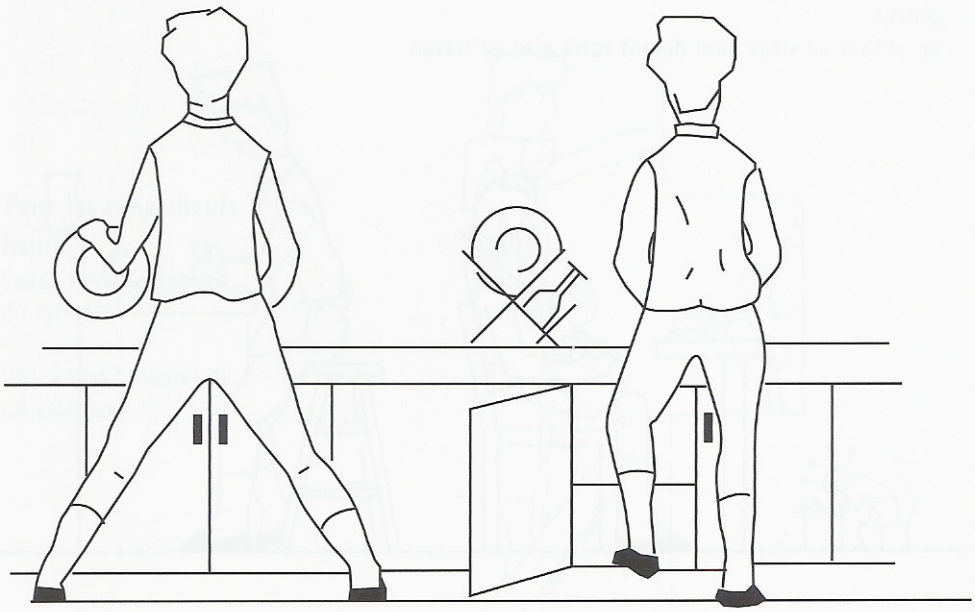
En position assis-debout

Si votre évier est trop bas, vous pouvez aussi utiliser deux cuvettes: l'une retournée et l'autre plus grande posée par dessus pour surélever le fond de l'évier.



En position debout

Prenez appui sur le bord de votre évier.
Pensez à utiliser les fentes latérales, à fléchir une hanche en prenant appui avec votre pied sur le rebord inférieur du placard.



Page 44 du livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes

Porter des achats

Attention

-Un caddie évite le port de charge mais pas les rotations.
-Equilibrez votre charge dans vos deux mains pour éviter le déhanchement.
-Pour saisir l'anse des paniers,sacs, caisses... ne vous pliez pas en avant! Utilisez vos jambes.

VERROUILLAGE LOMBAIRE

Page 45 du livret « Vivre son dos au quotidien » édité par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes