

[Date]

MANUTENTION ET ERGONOMIE

Moniteur Sportif initiateur en Activités Physiques Adaptées
Partie Tronc Commun
Année 2018



Jamel Alliche

- 1) Compétences visées
- 2) Objectif du cours
- 3) Rappels anatomiques
- 4) Rôles de la colonne vertébrale
- 5) Les procédés de la manutention
- 6) Principes de manutention
- 7) Risques mauvaise gestuelle
- 8) Règles de base
- 9) Les prises manuelles de l'aidant
- 10) Règles pour les manipulations
- 11) Les manœuvres et les techniques de la manutention dans la pratique sportive (Annexes fiches manutention)

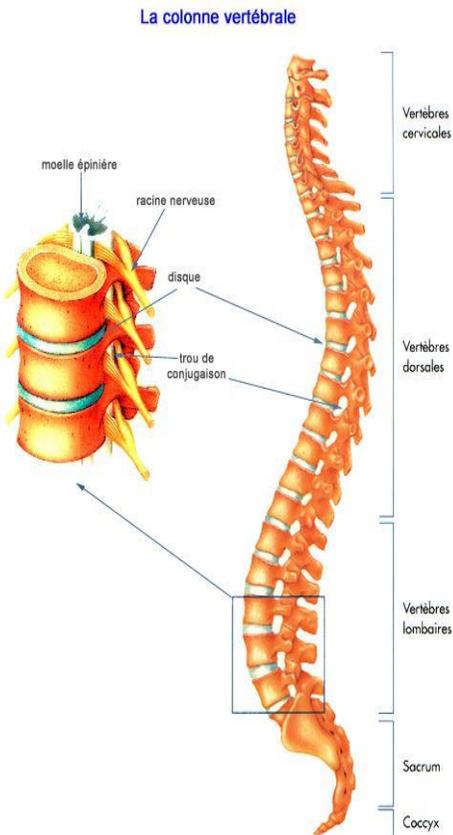
1. Compétences visées

- Prévenir les risques liés à l'activité physique et sportive

2. Objectif du cours

- S'approprier les éléments anatomiques élémentaires des parties corporelles sollicitées au cours de la manutention
- Identifier et connaître les risques afin de prévenir et de limiter les troubles musculo-squelettiques
- S'approprier différentes techniques et méthodes de manutention

3. Rappels anatomiques :



La colonne vertébrale :

La colonne vertébrale soutient la tête mais aussi l'ensemble du squelette.

Elle est composée de **33 vertèbres** qui composent le rachis cervical, le rachis dorsal et le rachis lombaire.

Elle se termine par le sacrum et le coccyx.

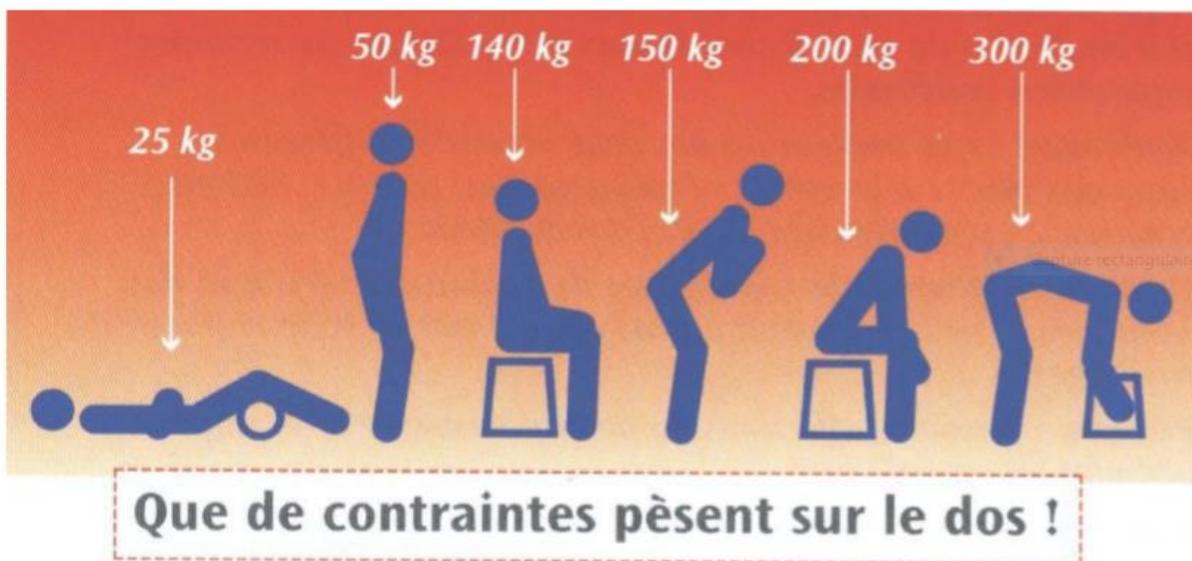
Entre chaque vertèbre on trouve un **disque inter-vertébral** qui joue un rôle **d'amortisseur**. Le non respect des courbures naturelles de la colonne vertébrale dans une activité sportive ou du quotidien va à long terme engendrer des contraintes aux niveaux de ces disques et risque de déboucher sur des pathologies ou des douleurs chroniques.

Il est important d'avoir en tête que les disques intervertébraux sont des coussins remplis d'eau qui une fois usés ne se régénèrent pas ! Ces disques permettent d'absorber les chocs et de limiter les traumatismes, si vous usez vos disques vous n'aurez donc plus rien pour assurer cette fonction.

4. Rôles de la colonne vertébrale

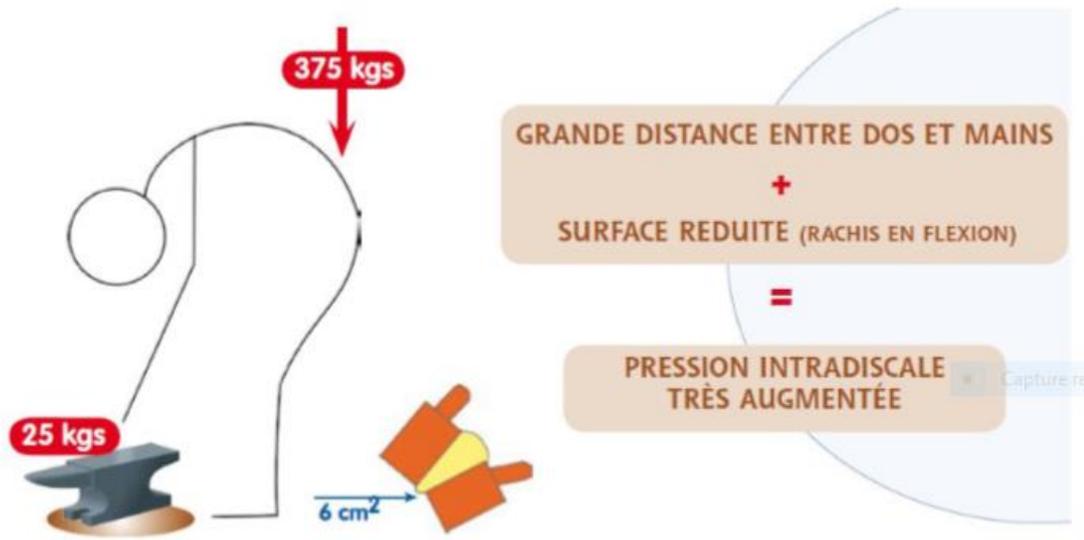
- Soutenir en permanence tout le corps
- Maintenir une posture et se mouvoir
- Protéger la moelle épinière

5. Contraintes en fonction de la position

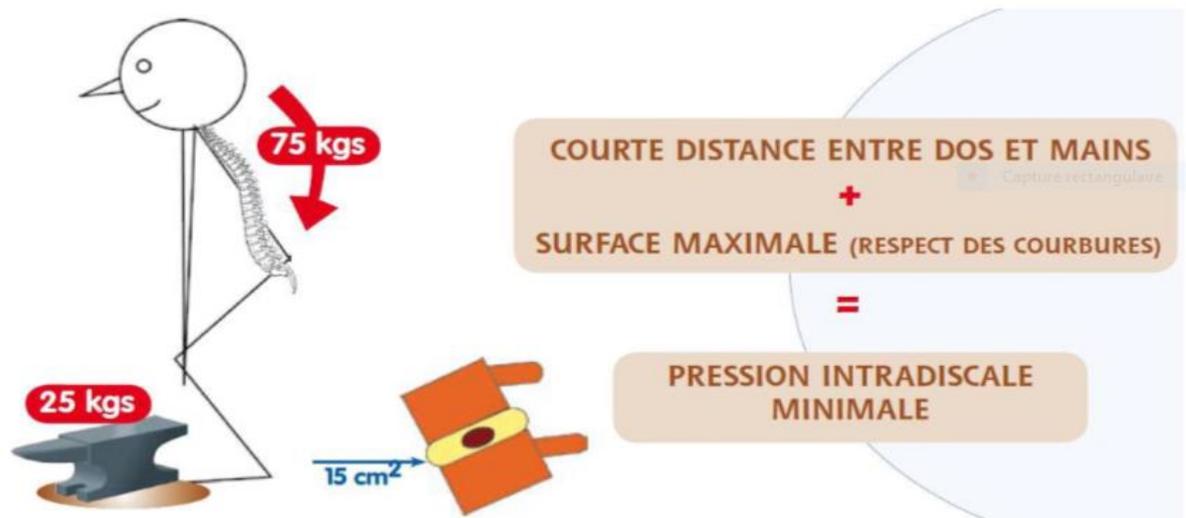


AU SECOURS

!!!!!!!!!!!!!!!



Ah ben, voilà !!!!!



6. Principes de manutention

- Se rapprocher de la charge
- Stabiliser son corps, jambes écartées
- Plier les genoux : utiliser les jambes
- Garder le tronc dans l'axe (éviter torsion)
- Réduire le bras de levier
- Verrouiller la ceinture abdominale
- Expirer à l'effort

7. Risques mauvaise gestuelle

- Douleurs sur le long terme (affaiblissement)
- Contractures musculaires
- Lésions des disques intervertébraux
- Arthrose
- Hernies (ombilicale, discale)

8. Règles de base

- Ne pas tout faire systématiquement à la place de la personne ----- Risque: perte d'autonomie
- Encourager la personne selon ses capacités (souvent de bonnes indications suffisent) Bien lui expliquer ce qu'on attend d'elle et ce qu'on veut obtenir pour son confort
- Avoir une grande faculté d'adaptation et veiller à la sécurité en permanence

9. Les prises manuelle de l'aidant

➤ Prise en cuillère :

La paume ouverte de l'aidant, avec les doigts semi-fléchis, s'applique sur, ou sous une articulation ou un membre du patient

➤ Prise en bretelles :

Le sportif se tient les bras croisés, l'aidant se place derrière, glisse ses mains entre le thorax et les bras du sportif jusqu'à pouvoir empaumer les avant-bras de celui-ci.

Buste contre buste, « en corps à corps », une légère poussée en avant scelle la prise.

10. Règles pour les manipulations

- Toujours mettre les freins
- Prévenir les chutes ou blessures
- Demander à la personne en chaise de se soulever
- S'assurer de pouvoir soutenir son poids
- Expliquer à l'utilisateur ce que vous allez faire
- Utiliser des techniques de manutention sûres
- Ne pas aider si enceinte ou si problème de dos
- Veiller à l'alignement (hanches, genoux, chevilles à 90° de flexion)

11. Les manœuvres et les techniques de la manutention

dans la pratique sportive (voir annexes)

➤ Abaissement

➤ Rehaussement :

Assis par devant

Assis avec aide par devant HEMIPLEGIQUE

Assis par derrière

Assis avec 2 aidants

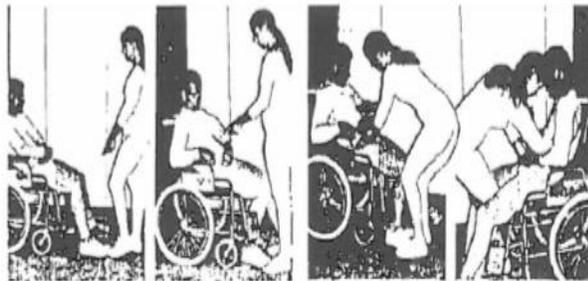
➤ Redressement

Assis-debout

➤ Transferts

Transferts par **voltes**, transferts verticaux.

REHAUSSEMENT AVEC AIDE
PAR DEVANT HEMIPLEGIQUE



- 1 Faire reculer le pied actif du malade, reculer ensuite l'autre (si possible).
- 2 Faire accouder loin en arrière. Neutraliser le bras inactif.
- 3 Encadrer le pied actif. Placer un pousoir en fourche sur pli de l'aîne active. Glisser une main sous l'aisselle inactive...
- 4 ... pour placer une cuillère levée sur l'omoplate.



- 5 Faire pencher la tête du malade et lui décoller le dos en prenant la position de rappel.
- 6 Laisser une place suffisante sur le côté actif pour que le malade puisse s'y pencher.



- 7 Prendre appui du genou extérieur contre le genou actif.
- 8 Donner l'ordre au malade de se pousser, en même temps, agir en enroulant l'épaule inactive vers soi, ... et en reculant le bassin par poussée simultanée :
 - sur la fourche, bras tendu,
 - sur le genou en contact.



- 9 Se relever en redressant le malade accoude.

Capture rectangulaire

REDRESSEMENT ASSIS- DEBOUT AVEC UNE AIDE (HÉMIPLÉGIQUE)

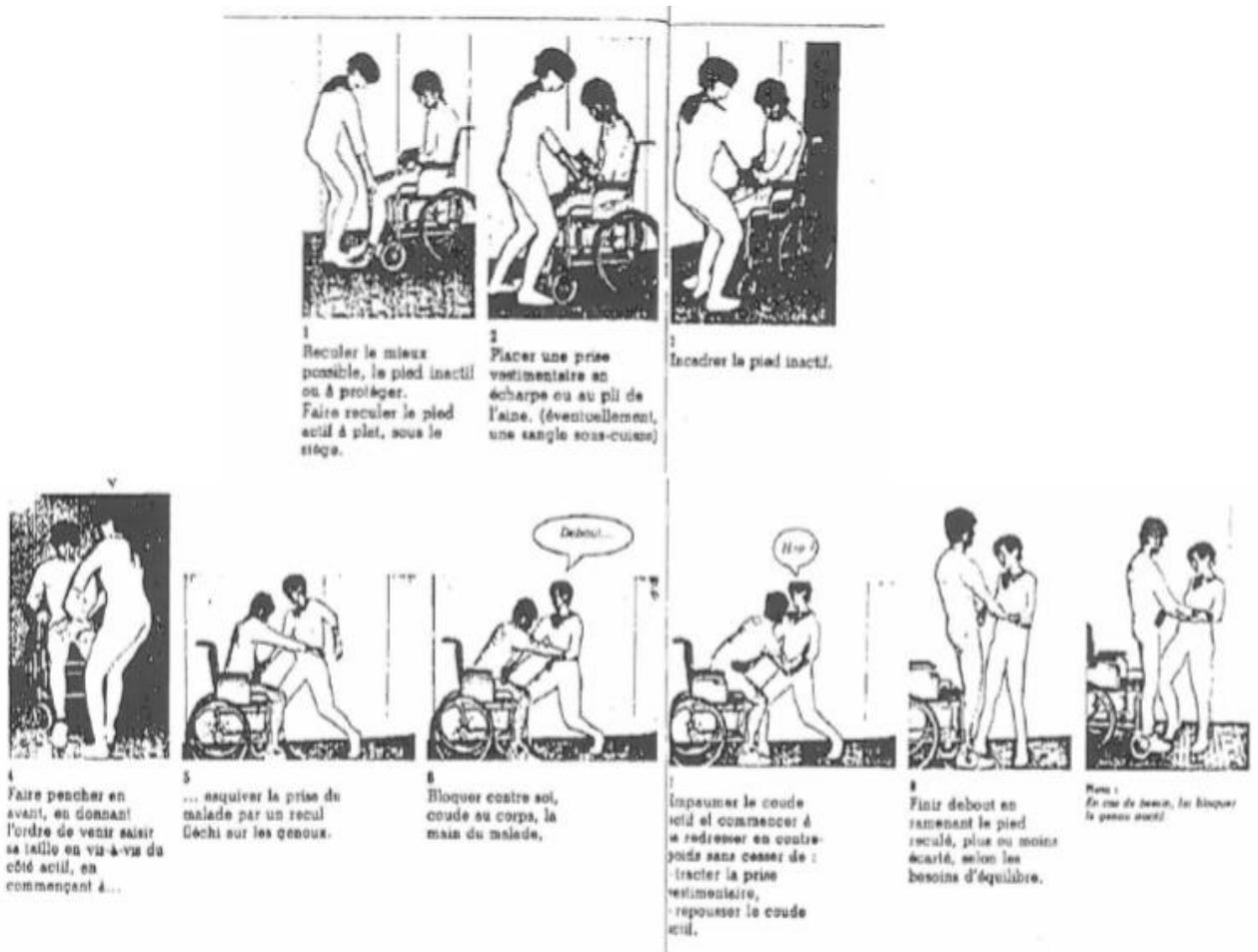


PLANCHE DE TRANSFERT



BONNE POSITION DU BRAS DROIT LESE

