

# Maladies professionnelles indemnisables

Tableau RG 98 : Affections chroniques  
du rachis lombaire provoquées par  
la manutention manuelle de charges  
lourdes.

Comité de rédaction :  
C.I.H.L. 235, rue des Sables de Sary  
45774 Saran cedex  
[www.cihl45.com](http://www.cihl45.com)  
[cihl.services@cihl45.com](mailto:cihl.services@cihl45.com)



Membres de l'APST



Blank area for the doctor's stamp and address.

Cachet du médecin diffuseur et adresse

Date de mise à jour : 01/03/2013

DES CONSEILS POUR

# La Manutention Manuelle

[www.forcemoirice.com](http://www.forcemoirice.com), 02 38 56 98 00 • RCS 410 202 626



# Comment préserver votre dos

Définition de la manutention manuelle : toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs (art. R.4541-2 du code du travail).

## Ce que vous risquez

- Douleurs cervicales
- Douleurs dorsales
- Déchirure musculaire
- Lumbago
- Sciatique et/ou cruralgie par hernie discale

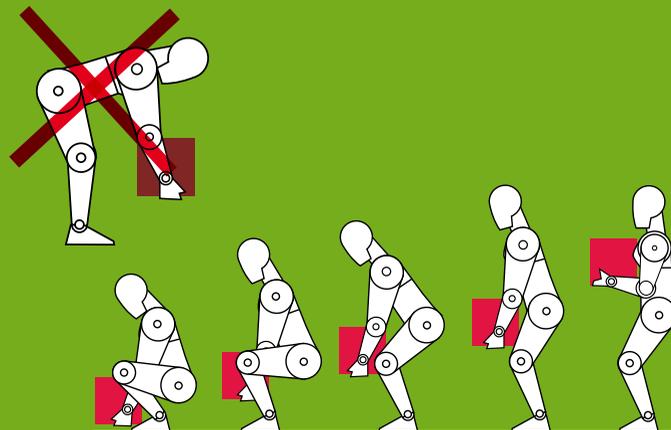
**1 accident du travail sur 3 est un accident de manutention.**

**A eux seuls, les lumbagos représentent 15% des accidents de travail avec arrêt.**

### LORS DE LA MANUTENTION

#### Ne pas se précipiter pour soulever

- 1 Se placer le plus près possible de la charge à soulever
- 2 Travailler
  - Le dos droit
  - Les genoux fléchis
  - Les pieds écartés et orientés dans la direction du mouvement
- 3 Utiliser ses jambes comme un ascenseur pour lever la charge
- 4 Ne pas modifier la posture du dos pendant l'effort : ni flexion, ni inclinaison latérale, ni torsion.



### AUTRES CONSEILS

- 1 Se lever en douceur



- 2 S'asseoir correctement

- Au fond du siège
- Les lombaires bien calées sur le dossier

- 3 Entretenir son dos et muscler ses abdominaux

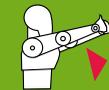
- 4 Surveiller son poids

- 5 Éviter les talons plats ou trop hauts

- 6 Quelques mouvements pour détendre votre dos :



« Poussez les murs »



Tirez les bras en avant



Tirez les bras vers le haut