

**Argumentaire :** A la descente le cordiste fait face à la corde , s'il reste sur cette position pour son travail le dos subit une torsion.



## Description de la tâche :

Le cordistes se place pied perpendiculaire à la corde les épaules forment un angle par rapport l'alignement des pieds. La colonne vertébrale est en torsion sa main gauche sur la corde montre qu'il cherche un appui. le regard en arrière sollicite les cervicales.

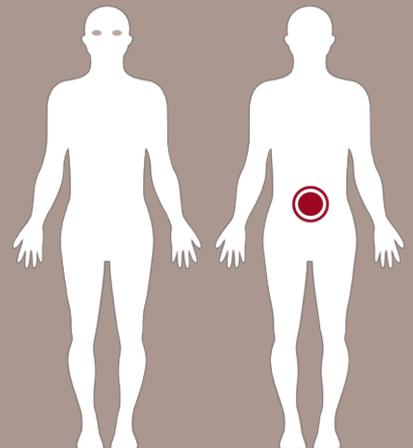
Sollicitation du dos des cordistes renforcée par les vibrations



**Localisation :** Lombaires

## Explication du trouble :

les disques intervertébraux sont sollicités en torsion dans le temps vont vieillir. Les sorties nerveuses entre vertèbres risquent d'être touchées



## Stades d'alerte :

Stade 1 : douleurs localisées

Stade 2 : douleurs dans les fesses les jambes

Stade 3 : douleurs permanentes et invalidantes



## Bonne pratique :

Le cordiste se place face à la charge les pieds et les épaules sont parallèles. Le fait d'être proche de la charge à manipuler réduit les efforts sur le corps. A noter, pour le travail à deux bien se coordonner permet de réduire les efforts, donc la sollicitation du corps.



Travail avec les 2 bras, avec les jambes donc plus d'efficacité. La position de la tête reste dans l'axe du tronc tout en surveillant la charge à déplacer



Source d'information :  
bonnes pratiques observées sur les chantiers CAN et GTS

trouble musculo squelettique

● température

● travail répétitif

● vibration mécanique