



## POSITION VERTICALE DE CONFORT

**Argumentaire :** Position à mettre en oeuvre contre une façade verticale en cas de suspension prolongée.



### Description de la tâche :

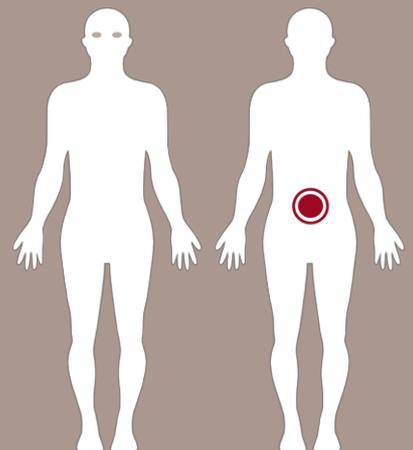
En cas de suspension prolongée contre une paroi verticale, le cordiste a tendance à s'affaisser sur lui-même. L'angle entre le buste et les jambes est inférieur à 90°. Cette mauvaise posture peut provoquer à la longue des douleurs au niveau des lombaires.



**Localisation :** Lombaires

### Explication du trouble :

La colonne vertébrale n'est pas dans sa position naturelle. Les disques intervertébraux sont sollicités ce qui entraîne un écrasement de ces derniers



### Stades d'alerte :

- Stade 1 : Douleurs localisées dans le dos
- Stade 2 : Douleur irradiant dans la jambe
- Stade 3 : Douleurs vives, incapacité de travail



## POSITION VERTICALE DE CONFORT

### Bonne pratique :

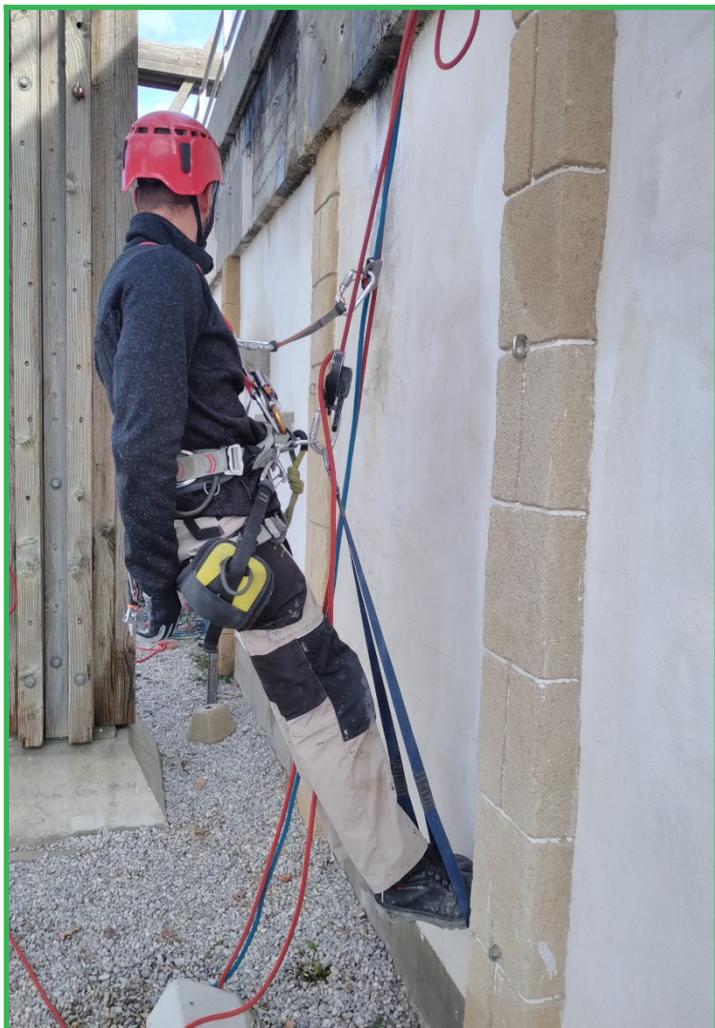
Un dispositif de maintien a été pensé. Il est composé d'une double pédale reliée au connecteur du descendeur. Il est aussi possible d'utiliser une pédale type QUICK STEP ou GRADI STEP.

Le réglage de la longueur de la double pédale s'effectue cordiste au sol. Elle doit être en tension entre le point ventral et le sol. Le réglage est propre à chacun selon sa morphologie. Ce dispositif permet de retrouver la bonne courbure du dos. Il permet de plus, après quelques pressions sur les pieds; de faciliter le retour veineux dans les jambes.

Pour réaliser ce dispositif : on peut utiliser 2 pédales réglables.

Noter qu'en plaçant les ischions sur l'avant de la sellette, le bassin se retrouve dans une meilleure position.

Le cordiste doit essayer de garder un angle supérieur à 120° entre le tronc et les jambes.



Source d'information :

Greta Viva 5 - Florient Chaussinand

trouble musculo squelettique

● travail répétitif

● vibration mécanique