



PAUSE ACTIVE PENDANT ET APRÈS LE TRAVAIL

Argumentaire : La sollicitation du corps pendant la journée crée des tensions qui dégradent la gestuelle du cordiste et dans le temps provoquent des dommages.

Description de la tâche :

Un cordiste est amené très souvent à réaliser de la manutention, si possible en équipe pour les charges plus lourdes, qui sollicitent le bas du dos. Des douleurs apparaissent, la gestuelle se dégrade.



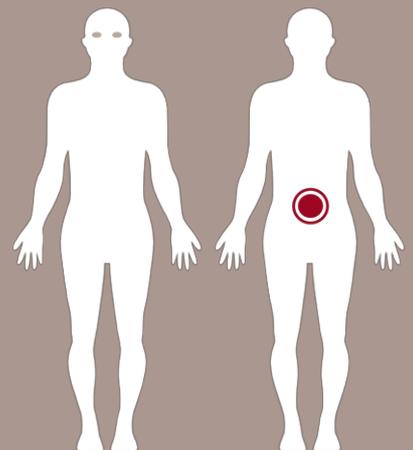
Pendant le travail certaines postures plus ou moins durables peuvent également solliciter le dos.



Localisation : Lombaires

Explication du trouble :

les disques intervertébraux assurent la mobilité de la colonne vertébrale, des muscles en assurent la stabilité, sous charge ou à des angles importants les tendons perdent leur élasticité. le cordiste ressent une douleur diffuse au dos ou dans certains membres.



Stades d'alerte :

Stade 1 : douleur en "barre" dans le dos, atténuée par des étirements

Stade 2 : douleurs persistantes en particulier la nuit

Stade 3 : incapacité physique à l'activité cordiste



PAUSE ACTIVE PENDANT ET APRÈS LE TRAVAIL

Bonne pratique :

Aux premières sensations de douleurs il est recommandé de pratiquer une pause active, en pratiquant quelques courts mouvements permettant aux articulations de retrouver de la souplesse et de limiter les tensions. Le cordiste pourra choisir les mouvements qui lui convienne le mieux.

Il est important d'en profiter pour s'hydrater.

Le chevalier



En position de fente, jambe arrière légèrement fléchie, avancer le bassin dans l'axe en gardant le dos droit, maintenir la position et expirer durant la mise sous tension. Alternier les jambes.

2 X 30 sec. / jambe

Le C



Jambes pliées, écartées de la largeur des épaules, courber le dos et pousser les bras vers l'avant. Rechercher un bon équilibre les yeux fermés. Tenir la position 10 secondes après avoir soufflé tout l'air des poumons en contractant les abdominaux.

3 X 15 sec.

En fin de journée il est recommandé de pratiquer quelques exercices de relaxation, pendant 5 à 10 minutes ce qui va permettre de "nettoyer" certaines parties du corps qui ont été très sollicitées pendant la journée. Ces mouvements associés à la respiration vont également faire baisser la tension psychique.



Source d'information :
Expérience personnelle tant en travail qu'en activité sportive.

- trouble musculo squelettique
- température
- travail répétitif
- vibration mécanique