

ZONE DE TRAVAIL OPTIMALE

Argumentaire : De nombreux cordistes pour gagner du temps se placent dans des postures acrobatiques, ce qui génère dans le temps des TMS.

Description de la tâche :

Le cordiste travaille sur le côté, ce qui l'oblige à se pencher et donc sollicite sa colonne vertébrale.



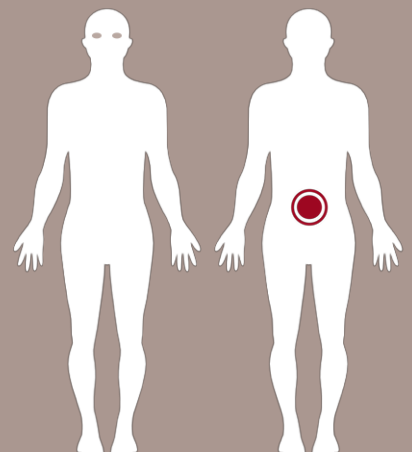
Même situation mais avec une brosse ajoutant un effort à produire.



Localisation : Lombaires

Explication du trouble :

Lombalgie, sciatique.



Stades d'alerte :

Stade 1 : douleur localisée cesse avec repos

Stade 2 : douleur vive dans les jambes

Stade 3 : douleurs invalidantes arrêt de travail



ZONE DE TRAVAIL OPTIMALE





Bonne pratique :



La zone de travail sans déplacement sur la corde doit être réduite à un disque d'environ 1m de rayon centré sur le sternum. Dans ces conditions, les bras ne dépassent pas l'horizontale, ce qui préserve les épaules. Le dos reste bien droit ce qui préserve les lombaires. Le cordiste peut sortir de cette zone mais de façon très ponctuelle sans avoir à effectuer un effort ni utiliser d'outil vibrant. Pour se déplacer verticalement le cordiste utilise son descendeur et/ou ses bloqueurs, pour se déplacer latéralement le cordiste doit utiliser une troisième corde et utiliser la technique de la triangulation à l'aide d'un deuxième descendeur ou une longe réglable sur un ancrage à proximité.

Source d'information :

Bonne pratique pourvue par le centre de formation FORMACAN.

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