



## UNE SELLETTE LEGERE QUI SE FAIT OUBLIER

**Argumentaire :** Pour gagner du poids on est parfois tenté de ne pas prendre de sellette...

### Description de la tâche :

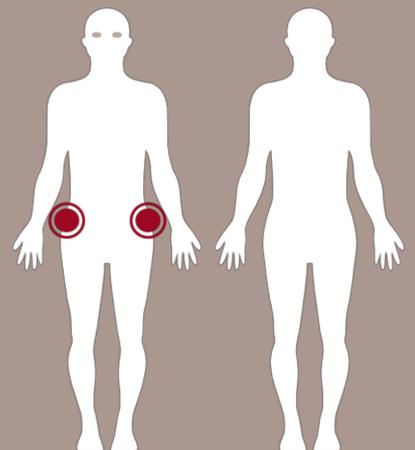
Lors d'interventions avec beaucoup de cheminement et peu de descentes sur cordes on est tenté de ne pas prendre de sellette afin de gagner du poids dans le sac à dos et ne pas être gêné dans les déplacements à pied (configuration typique : inspection de falaise par bureau d'études). // Cela se fait au détriment du confort sur cordes mais aussi de la sécurité puisque l'utilisation d'une sellette permet de limiter l'apparition du syndrome de suspension.



**Localisation :** Hanches

### Explication du trouble :

Points de pression au niveau des hanches // Circulation sanguine vers les membres inférieurs gênée // Risque de syndrome de suspension augmenté



### Stades d'alerte :

Stade 1 : Inconfort au niveau des hanches.

Stade 2 : Fourmillements dans les membres inférieurs.

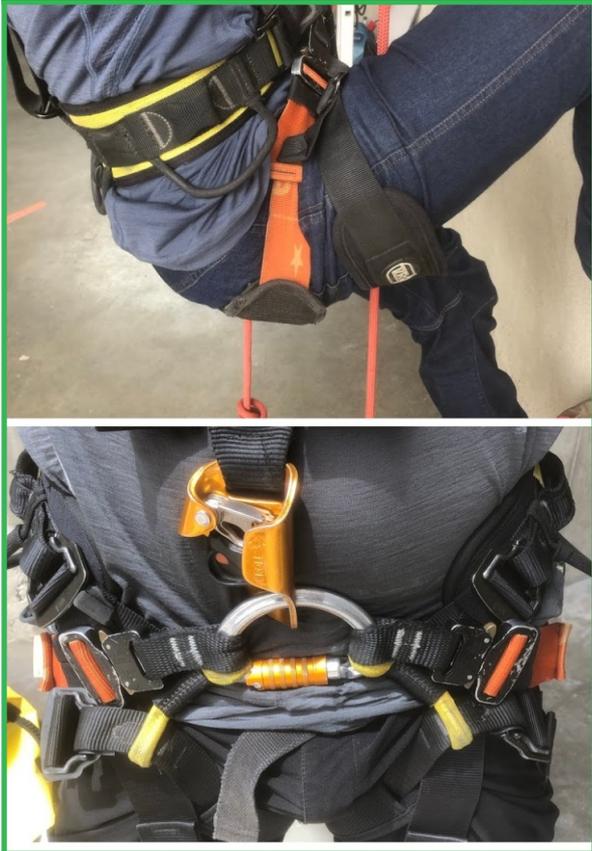
Stade 3 : Risque de syndrome de suspension augmenté en cas de suspension immobile



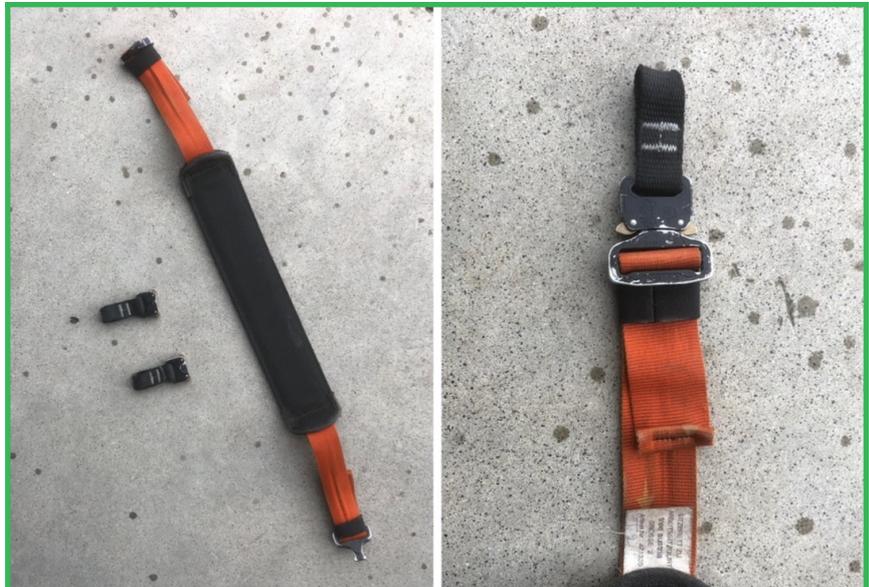
## UNE SELLETTE LEGERE QUI SE FAIT OUBLIER

### Bonne pratique :

Il existe pourtant des sellettes adaptées à ces situations. // Des sellettes fines -- type sous-cutané utilisées en spéléo -- qui savent se faire oublier pendant les déplacements à pied! // Bien sûr on n'atteint pas le même confort qu'avec une sellette large mais ça reste bien mieux qu'un harnais seul!



Par exemple: la sellette pour baudrier Tree Austria - Euroline répond parfaitement à ce besoin! // Elle est livrée avec deux boucles à fixation rapide qui se positionnent à demeure sur le baudrier. // La sellette se fixe ensuite d'un simple clic. // Le modèle fin (8,5 cm) est disponible en deux largeurs (41 et 46 cm). // (Coût indicatif : 100€)



Source d'information :  
Bonne pratique basée sur l'expérience personnelle

trouble musculo squelettique