



COURTE REMONTEE SUR CORDES

Argumentaire : Pour se positionner correctement, il est fréquent d'effectuer une courte remontée sur cordes sans passage sur bloqueur ventral



Description de la tâche :

Il est fréquent pour éviter de travailler bras haut d'avoir à remonter quelques mètres sur sa corde de travail.

Pour éviter d'avoir à basculer sur le bloqueur ventral, il est possible d'effectuer cette courte remontée avec une pédale et avec le descendeur.

Il faut alors reprendre le "mou" sur le descendeur lorsqu'on se redresse sur la pédale.

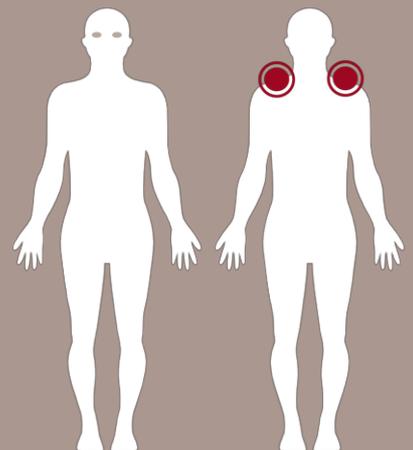
Cette opération sollicite les épaules car il faut tirer le brin mort vers le haut.



Localisation : Epaules

Explication du trouble :

Lever les bras en faisant un effort sollicite la coiffe des rotateurs, partie supérieure de l'épaule et va provoquer assez rapidement des douleurs. En élévation du bras la translation de la tête humérale sollicite l'articulation de façon importante



Stades d'alerte :

Stade 1 : douleur sur l'épaule cesse avec le repos

Stade 2 : douleurs persistantes en particulier la nuit

Stade 3 : limitation amplitude articulaire pouvant empêcher la poursuite de l'activité



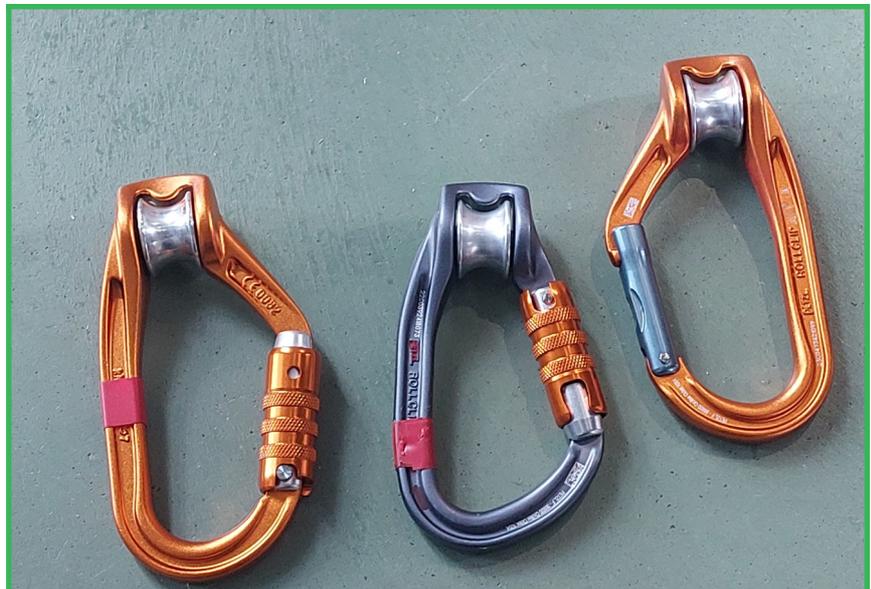
COURTE REMONTEE SUR CORDES

Bonne pratique :

L'utilisation d'un connecteur placé sur la poignée permet de tirer "le mou" vers le bas dans une position du bras bien plus favorable. De plus en soignant sa gestuelle, il est possible d'utiliser son poids pour rattraper plus facilement le "mou".



L'utilisation de connecteur avec une poulie réduit les efforts, il en existe à verrouillage vers le bas, vers le haut ou sans verrouillage en fonction de l'utilisation prévue.



Source d'information :
avec le soutien logistique de PETZL solution.

- trouble musculo squelettique
- température
- travail répétitif