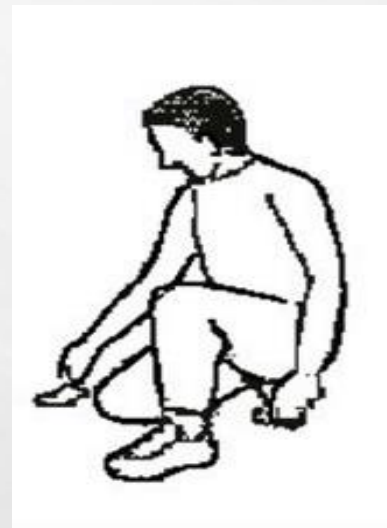


**ET SI JE PENSAIS À MON DOS!
PETITS CAS PRATIQUES EN IMAGE**



RAMASSER UN OBJET LEGER SUR LE SOL



RAMASSER UN OBJET LOURD SUR LE SOL OU RÉALISER UNE ACTION PROLONGÉE SUR LE SOL

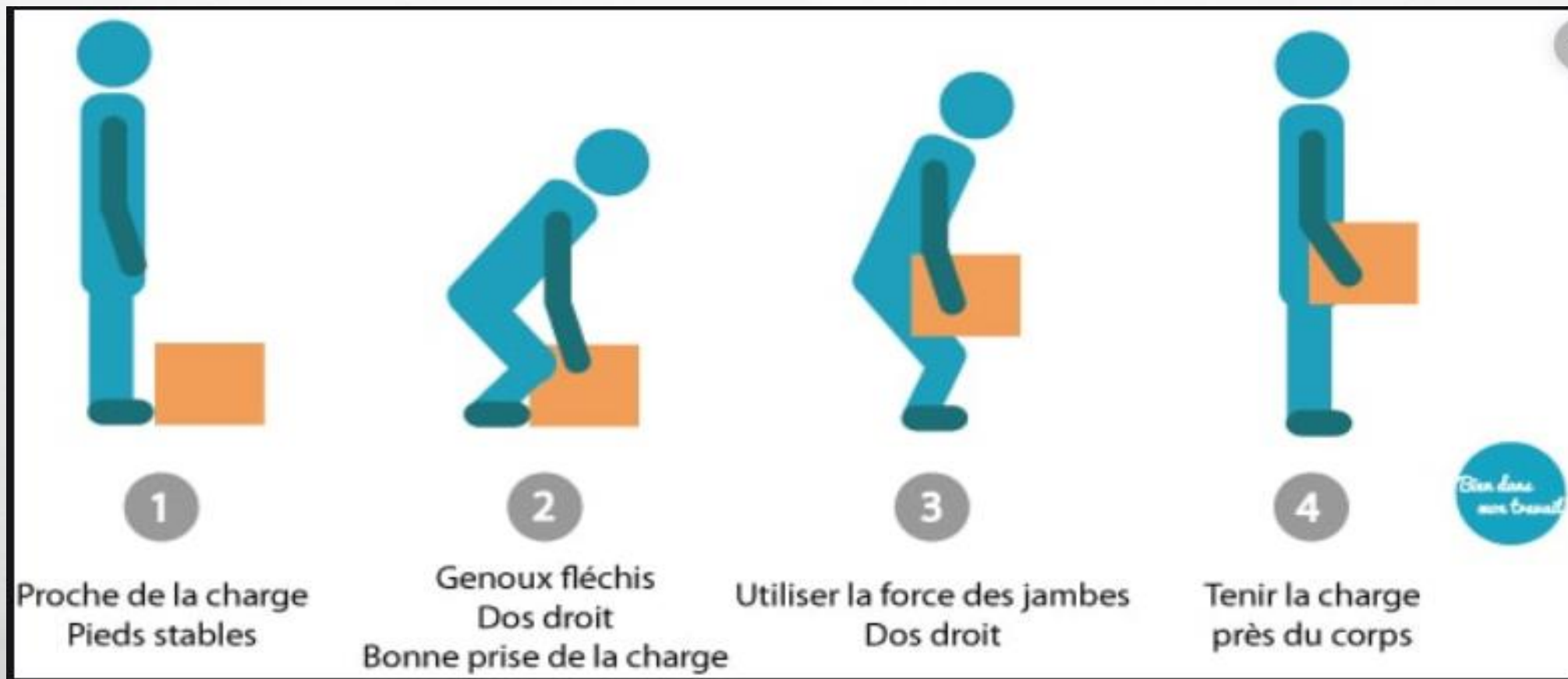
- => **EX : CARTON, PACK D'EAU, REMPLIR LA MACHINE À LAVER LE LINGE, FAIRE SES LACETS.**



En chevalier servant



SOULEVER UNE CHARGE

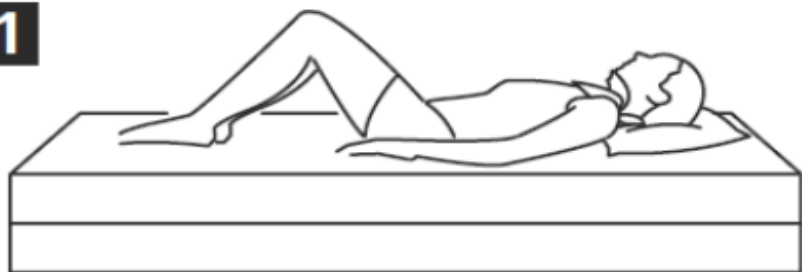


PORTER UN SAC À MAIN

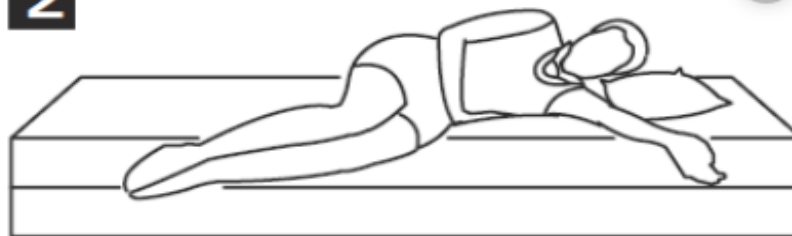


SORTIR DE SON LIT

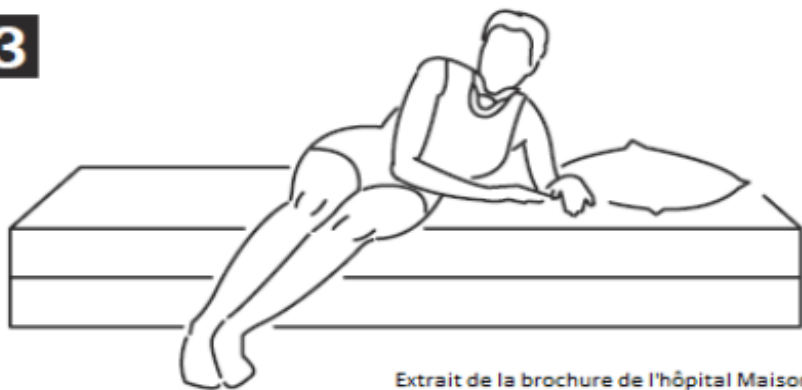
1



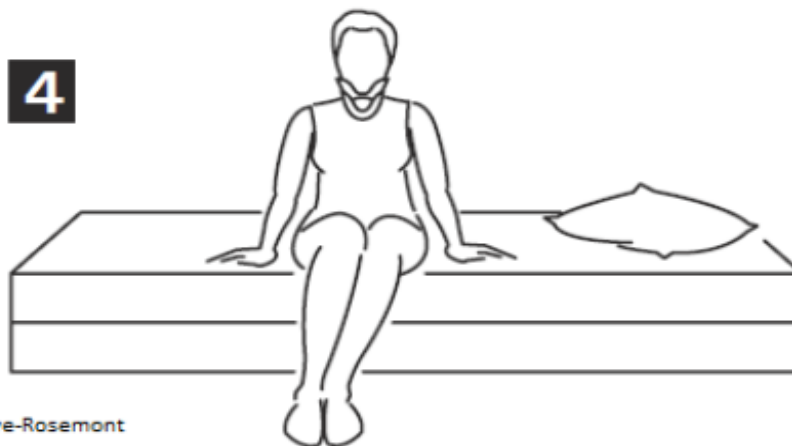
2



3



4



Extrait de la brochure de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont
sur la hernie discale cervicale (pdf)

SORTIR DE SA VOITURE



PRENDRE UN OBJET EN HAUTEUR



Éviter de
lever les
bras et de
se cambrer
pour
attraper
un article
en hauteur



Il faut
utiliser un
escabeau,
cela limite
les efforts

PORTER UN ENFANT



SORTIR UN OBJET DU COFFRE DE LA VOITURE



ON PEUT SE DIRE QUE
CE N'EST PAS PRATIQUE,
IL FAUT Y PENSER
IL FAUT DE L'ESPACE...

PRENEZ LE TEMPS DE VOUS Y HABITUER
ET CELA DEVIENDRA AUTOMATIQUE!

MERCI DE VOTRE ATTENTION