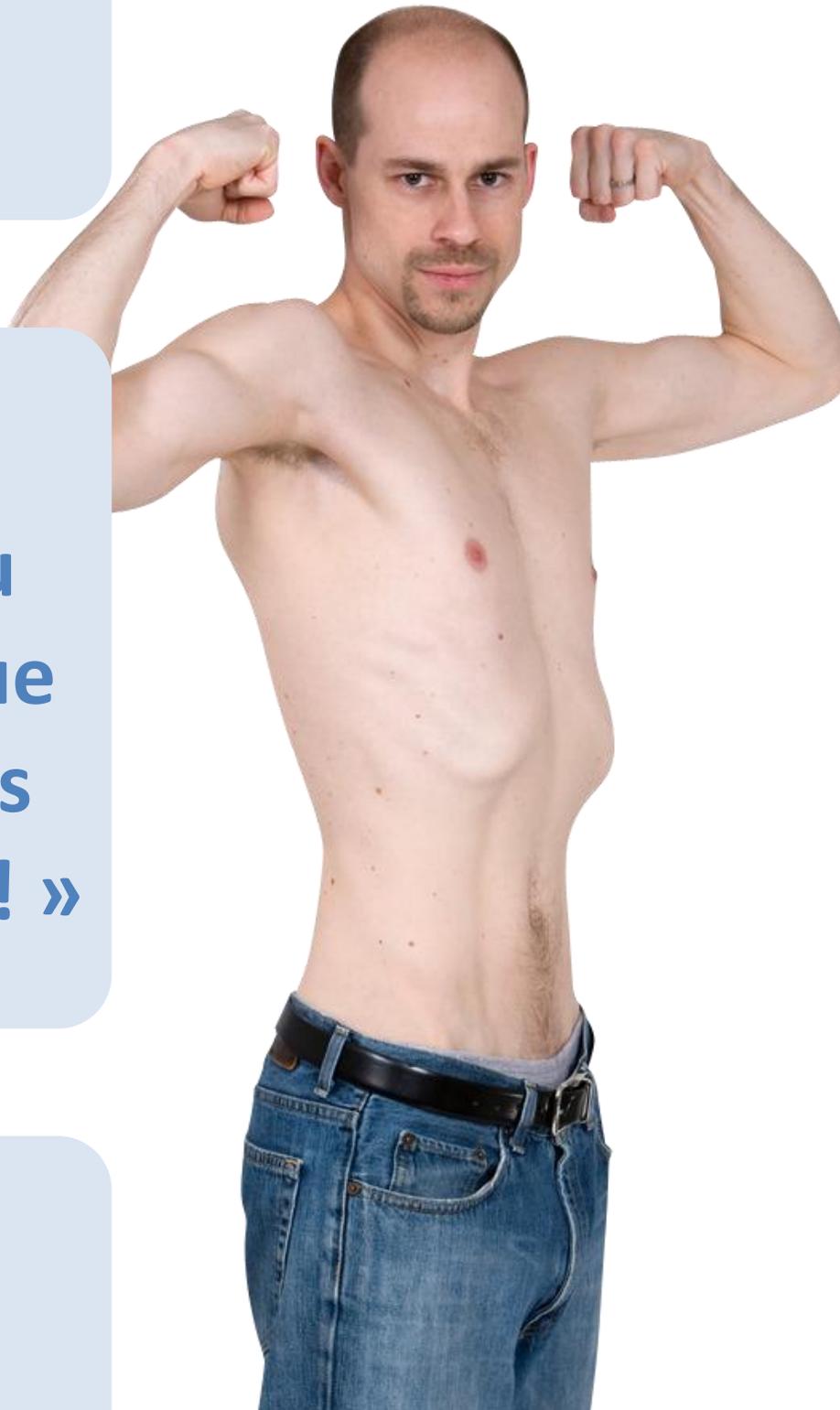




# 7 idées Reçues

qui font mal au dos

*Idée reçue n°1*  
**« J'ai mal au dos par ce que je ne suis pas assez musclé ! »**



**D'ailleurs, c'est VRAI parce que et de toute façon...**

*D'ailleurs c'est pour ça que les médecins et les kinésithérapeutes pratiquent une activité de musculation des dorsaux et des abdominaux : cela va renforcer ma colonne vertébrale et ma ceinture abdominale.*

**Raisonnement qui justifie cette croyance :**

*Plus je serai fort, plus j'aurai de muscles et moins j'aurai mal.*

# Observation,

constat, indices qui sèment le doute...

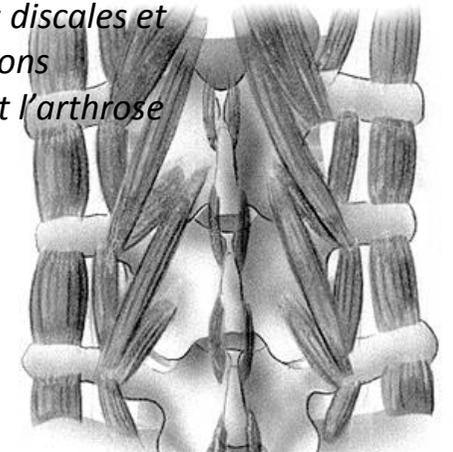


On peut observer que la contraction d'un muscle rapproche ces points d'insertion, c'est pour cela que quand je contracte le biceps **mon coude se plie**.

Et aussi, il nous est **difficile voire désagréable de maintenir une contraction musculaire trop longtemps** : c'est crispant !

**Voici pourquoi** cette conception génère le mal au dos ; arguments, ambiguïté, confusion.

Les muscles de la colonne vertébrale réagissent de la même façon : **ils s'accrochent d'une vertèbre à l'autre** et leur contraction que l'on utilise pour lutter contre le tassement de la gravitation universelle entraîne un **rapprochement des vertèbres qui tasse déjà les disques intervertébraux** pour éventuellement provoquer des hernies discales et ainsi que les articulations postérieures, générant l'arthrose par usure.



## Il est hors de question !

Il est hors de question pour nous d'utiliser nos muscles plus qu'il n'en faut en manutentionnant des charges car, par la répétition des gestes, il y aura **contraintes et usure**.





# Ma proposition si vous avez mal au dos

*Une bonne pratique de manutention manuelle se fera avec le moins de muscles possible et une bonne alternance de la contraction et de la décontraction musculaire afin de ne pas accumuler de fatigue.*

*En Manutention-Raisonnée, la charge est déplacée selon une trajectoire qui économise la force musculaire pour permettre à l'opérateur de finir sa journée en étant préservé et de revenir le lendemain en pleine forme.*

## Conséquences



### ...pour le manager de proximité

*Dans le dialogue qu'aura le manager de proximité avec ses opérateurs, il sera important de découvrir le « comportement de l'invincible ». C'est celui qui considère que ça n'arrive qu'aux autres de se faire mal. C'est celui qui considère aussi qu'il a toujours fait comme cela et qu'il ne voit pas pourquoi il changerait. Avec diplomatie, le message qu'il sera utile de transmettre : le sportif cherche sa limite comme le lièvre, le travailleur reste dans sa moyenne comme la tortue (comme dans la fable). Le travail étant fait, le manager de proximité pourra demander à ses opérateurs une accélération occasionnelle, justifiée par un travail supplémentaire exceptionnel, parce qu'il sait qu'ils en « gardent sous la pédale ».*



### ...pour l'entreprise

*Pour l'entreprise, les bons opérateurs sont ceux qui restent. Le turnover dilue la compétence et ne favorise pas la transmission du savoir-faire.*



Alexandre  
BELLONI

## A propos

Ancien douloureux du dos, kinésithérapeute puis ostéopathe, j'interviens dans la formation professionnelle des entreprises depuis 2004.

Recevant des employés comme patients, j'ai développé une réflexion sur la nécessité de changer de comportement pendant le temps de travail.

Cela a abouti au concept de la Manutention-Raisonnée où j'y développe les principes de protection corporelle adaptée à l'efficacité professionnelle.

Les entreprises à la recherche d'une réduction de la pénibilité au travail disposent de mes formations :

- « Gestes et Postures »,
- « Lutte contre les Troubles Musculo-Squelettiques TMS ».

Celles-ci sont accompagnées de mon « **Coaching des managers de proximité** » vers l'atteinte de la réduction du coût des accidents de travail.

**Vous pouvez me contacter directement au 06 19 73 28 39**

Retrouvez-moi aussi sur mon profil Viadeo <http://fr.viadeo.com/fr/profile/alexandre.belloni1>



<http://www.manutention-raisonnee.com>