

7. POSTURES ET GESTES

Envoyer des SMS, ramasser un crayon, sortir quelque chose du réfrigérateur, déplacer une boîte... et même se laver les dents dans une mauvaise position, peut provoquer des TMS.

Le Flexaminator s'est déjà bloqué le dos en lançant ses chaussures. Pas très pratique pour un héros. Il sait dorénavant s'y prendre correctement, même s'il n'est pas des plus souples ou élégants. Restez attentif et apprenez!

LE FLEXAMINATOR



DURÉE

20 minutes

A PRÉVOIR

- Fiche de travail: 'Postures et gestes'.
- A découper: 'Photos mauvaises postures'.

PRÉPARATIFS

- Imprimez pour chaque équipe les fiches de travail et une fois les 'Photos mauvaises postures'. Découpez-les.
- Placez sur la table de chaque équipe la fiche de travail avec 9 photos d'exemples du quotidien. Retournez les feuilles sur la table, pour que toutes les équipes puissent commencer simultanément.

MISSION - PARTIE 1

Donnez quelques minutes aux joueurs pour cocher la bonne solution sur les photos avec les postures et les gestes.

SOLUTION - PARTIE 1

POSTURES ET GESTES	BON / MAUVAIS
Se lever du lit	Bon
Lacer ses chaussures	Mauvais
Se laver les dents	Bon
Sortir une bouteille du réfrigérateur	Mauvais
Ramasser un stylo (objet léger)	Mauvais

POSTURES ET GESTES	BON / MAUVAIS
Être assis(e) en classe	Mauvais
Soulever un objet lourd	Bon
Utiliser la tablette	Bon
Envoyer des SMS (avec 1 pouce)	Mauvais

Chaque bonne réponse vaut 1 point. L'équipe avec le plus de points, reçoit une 'vie supplémentaire' pour le jeu dans la partie 2.

DISCUSSION INTERMÉDIAIRE - PARTIE 1

Parcourez les photos avec les mauvais gestes et dites pourquoi la posture est mauvaise.

BON	INFORMATIONS GÉNÉRALES
Se lever du lit	Grâce au geste progressif, la pression appliquée sur la colonne vertébrale reste limitée.
Se laver les dents	En s'appuyant sur le lavabo et en respectant la courbe naturelle du dos, le dos est protégé.
Soulever un objet lourd	En pliant les genoux, la pression sur la colonne vertébrale ne devient pas trop importante. Ce sont les muscles des jambes qui soulèvent le poids.
Utiliser la tablette avec un support	En utilisant le support à tablette, la nuque n'est pas trop inclinée en avant. Si la tablette est à plat sur la table, la nuque est beaucoup plus penchée ce qui peut provoquer des troubles au niveau de la nuque et des épaules.
MAUVAIS	INFORMATIONS GÉNÉRALES
Lacer ses chaussures	Le geste est mauvais car la pression sur la colonne vertébrale est élevée.
Sortir une bouteille du réfrigérateur	Le geste est mauvais à cause de la grosse pression sur la colonne vertébrale en se penchant.
Ramasser un stylo	Il s'agit d'un mauvais geste à cause de la pression importante sur la colonne vertébrale en se penchant. Comparable à 'lacer ses chaussures' et 'sortir une bouteille'.
Être assis(e) en classe	La posture penchée et tournée applique plus de pression sur la colonne vertébrale que la posture droite.
Envoyer des SMS	Toujours tenir le portable dans la même main et envoyer des SMS avec le même pouce est contraignant. Il vaut mieux alterner: tenir le portable en une main et envoyer des SMS avec les doigts de l'autre main.



Cherchez avec les joueurs comment mieux effectuer les 5 mauvais gestes. Les gestes ci-dessous sont des alternatives aux mauvais gestes.



Lacer ses chaussures
(accroupi(e))



Sortir la bouteille
(en appui sur un genou)



Être assis(e) en classe
(soutenir le bas du dos)



Ramasser un stylo (balancement de la jambe)



Envoyer des SMS (avec l'index et le majeur)

MISSION - PARTIE 2

Tous les joueurs se tiennent debout à côté d'une chaise avec suffisamment d'espace autour d'eux.

Après l'apprentissage, entamer le jeu de la partie 2. Montrez les photos des mauvais gestes, dans un ordre arbitraire et à intervalle rapproché. Pour chaque mauvaise photo, les joueurs font au plus vite le bon geste. Le joueur qui ne fait pas le bon geste, ou le joueur qui réagit en dernier (lorsque tout le monde fait déjà le bon geste), est éliminé. Le joueur éliminé peut également juger les autres joueurs.

L'équipe du dernier joueur en jeu l'emporte.



L'équipe avec la 'vie supplémentaire' a un joker, donc le premier joueur de cette équipe qui se fait éliminer peut encore participer.

DISTRIBUTION DES POINTS

La dernière équipe en jeu gagne 5 points sur le fleximètre. L'avant-dernière équipe en jeu gagne 4 points. La 3^{ème} équipe gagne 3 points, la 2^{ème} équipe éliminée 2 points. La première équipe éliminée gagne 1 point sur le fleximètre.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

• Réfléchissez avant d'agir

Avant d'entamer une tâche, il est important de l'évaluer correctement et de l'adapter si besoin. Il est souvent assez simple de protéger le dos. Placer par exemple un seau en hauteur et non au sol, afin d'éviter de devoir se pencher. Ici, les solutions ne sont pas toujours évidentes. S'il est impossible d'adapter la situation, il est important d'adapter les postures de travail et les gestes.

Le risque majeur lorsque l'on soulève des charges est la pression appliquée sur les disques intervertébraux en bas de la colonne vertébrale. En adoptant une bonne posture de travail, on opte donc pour une posture qui limite au maximum cette pression.

• Respecter la courbe naturelle de la colonne vertébrale

Le respect de la courbe naturelle de la colonne vertébrale et plus particulièrement de la courbe lombaire (lordose) permet de répartir uniformément les forces de pression appliquées sur toutes les structures articulaires de la colonne vertébrale. On évite ainsi que les devantes des disques intervertébraux soient compressés et que les ligaments postérieurs s'étirent. Pour respecter la courbe naturelle, les muscles para vertébraux doivent se contracter pour combattre la tendance de la lordose de se dresser lorsque les hanches s'inclinent.

Pour plus d'infos: www.preventiondestms.be