

# Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur



## Des équipements adaptés et bien utilisés



## Des gestes sûres et économes



## ...ou à la maison

**Mouvement N° 21**  
**Le pousseur**

**Position de départ**  
•Grand pas avant, jambes tendues.

**Actions**  
•Pousser en avant la main opposée au pied situé en avant  
•Regard vers le pied situé en avant  
•L'autre bras « en écharpe » le long du corps

**Respiration**  
•Inspirer et expirer en continue pendant l'éirement

45 secondes de Chaque coté

Précautions : garder les genoux tendus  
Se concentrer sur la zone de l'omoplate.

**Mouvement N° 3**  
**Roulement des épaules**

**Position de départ**  
•Debout pieds écartés  
•Mains dans les poches, bras relâchés

**Actions**  
•Rotations des 2 épaules, bras relâchés  
•Dans un sens et dans l'autre  
•Une épaule seulement et puis l'autre

**Respiration**  
•Inspirer et souffler en continu, rechercher le ballement

30 à 60 secondes

Précautions : en cas d'épaule douloureuse limiter le mouvement. Maintenir les mains dans les poches et les bras relâchés. Se concentrer sur les omoplates.

**Mouvement N° 34**  
**Le tampon buvard**

**Position de départ**  
•Allongé, jambe fléchies, pieds écartés  
•Bras au sol, écartés du corps

**Respiration**  
•Inspirer en bas et en haut  
•Souffler lentement pendant les phases d'enroulement et de déroulement

**Actions**  
•Enrouler et dérouler le dos, vertèbre par vertèbre en insistant sur la rétroversion du bassin et en maintenant un double menton

45 secondes de chaque coté

Variante : les bras en extension de chaque coté de la tête permettant lors du déroulement la correction de la cyphose dorsale

**Mouvement N° 32**  
**La vrille**

**Position de départ**  
•Allongé, bras en croix  
•Jambes fléchies, pieds et genoux serrés

**Respiration**  
Inspirer en descendant et souffler en revenant à l'équilibre

**Actions**  
•Laisser les genoux partir d'un coté et la tête de l'autre  
•La main tournée vers le ciel du coté du regard et vers le sol du coté des genoux

6 fois de chaque coté

Variante : croiser une jambe par-dessus l'autre au moment du retour à l'équilibre pour ajouter une composante d'éirement des lessiers

## Des mouvements à faire au travail...

**Analyser les contraintes et les risques**  
**Sensibiliser et mobiliser tous les acteurs**  
**Améliorer l'organisation, les postes et le management**  
**Proposer aux opérateurs des outils de régulation physique**  
**Intégrer l'action PAMAL dans une démarche globale et durable**