



9. ORGANISATION DU TRAVAIL À DÉCOUPER ASTUCES

ROTATION DES TÂCHES

En alternant différentes tâches, l'effet nocif des contraintes répétées sur les mêmes articulations est limité. Faites néanmoins en sorte que le geste de l'autre tâche ne soit pas identique.

VARIATION DES TÂCHES

En variant le contenu du travail, les gestes stéréotypés sont évités et les postures/gestes sont plus variés.

PLANIFICATION DES TÂCHES

Le rythme ne peut pas être réglé par une machine par exemple. Le contrôle de son rythme procure une sensation de contrôle et a un impact positif sur le système musculosquelettique tout comme sur les contraintes mentales et psychosociales.

VARIATION DE LA POSTURE

La variation des gestes et des postures crée un bon transfert des nutriments aux articulations, muscles et disques intervertébraux. Il est important de toujours compter sur différents groupes musculaires et non toujours sur les mêmes.

INTERROMPRE LA POSITION ASSISE

Lorsque l'on est souvent assis(e), il est d'autant plus important de pratiquer une activité physique suffisante. Se lever de temps à autre pour interrompre la position assise est certainement une bonne idée!

VARIER LES TÂCHES LOURDES ET LÉGÈRES

Alterner les tâches lourdes pour le dos avec des tâches plus légères pour permettre aux muscles de se reposer un peu.

UTILISATION D'AIDES

L'utilisation d'aides peut contribuer à alléger les contraintes physiques.

MICRO PAUSES

Pour réduire la pression physique et mentale, il est plus utile d'introduire plusieurs courtes pauses plutôt qu'une longue pause.

FAIRE DU STRETCHING

Améliorer les capacités physiques en offrant un entraînement corporel général.

TENUE ADAPTÉE

Certains vêtements peuvent gêner les personnes pour adopter des postures qui protègent le dos. Par exemple: des tabliers en 1 pièce, une jupe ou des talons hauts.

FORMATION

Il est important d'offrir un apprentissage approfondi des techniques et méthodes les plus appropriées.