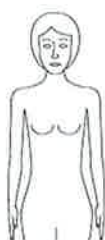
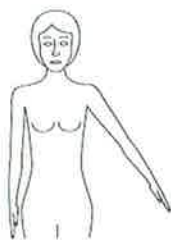


L'ÉLOIGNEMENT DES BRAS AUGMENTE LES CONTRAINTES AU NIVEAU DES ÉPAULES

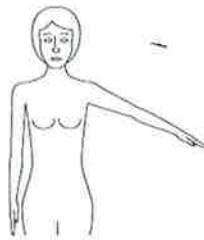
- Travailler avec les bras décollés du corps entraîne des efforts importants pour les épaules et encore davantage, si nous portons une charge et que cette charge est lourde ;
- cette position crée aussi une compression dans l'épaule qui peut entraîner des blessures telles qu'une bursite ou une tendinite ;
- le fait d'écartier les bras, même un peu, est suffisant pour augmenter les blessures, d'où l'importance de travailler en les gardant le plus près possible du corps.



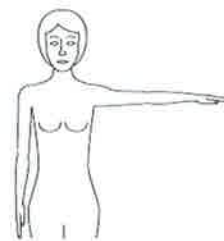
Position neutre



8 fois plus de pression qu'en position neutre



12 fois plus de pression qu'en position neutre



Pression dans l'épaule⁵

⁵ inspiré de : KUORINKA, I., L. FORCIER, et al. *Les lésions attribuables au travail répétitif*, IRSST.