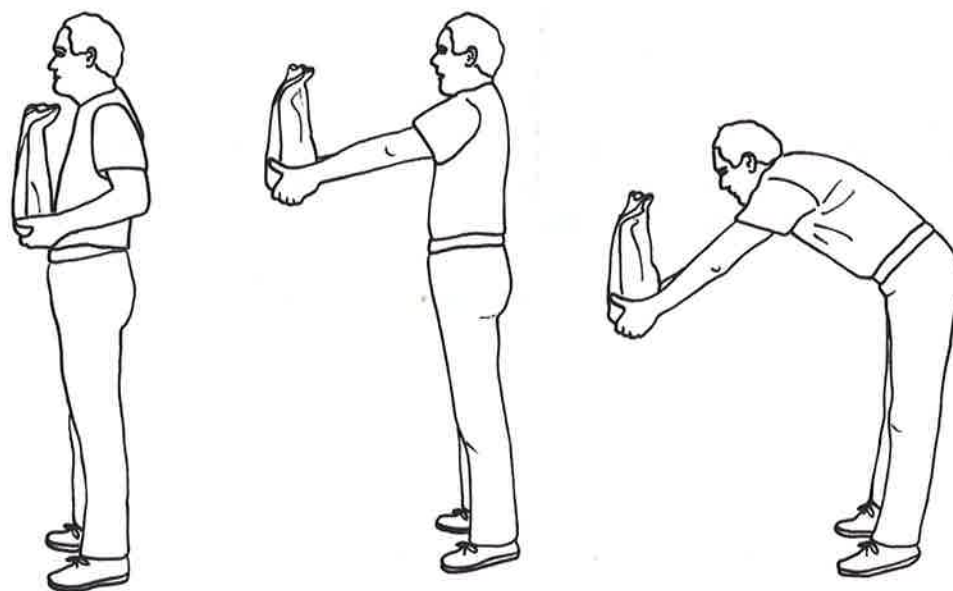


L'ÉLOIGNEMENT DE LA CHARGE AUGMENTE LES CONTRAINTES AU NIVEAU DU DOS

- Travailler à bout de bras est très pénible pour le dos, à plus forte raison si nous portons une charge et que cette charge est lourde⁴ ;
- plus la charge est éloignée du corps, plus l'effort à fournir et la pression dans le bas du dos augmentent ;
- cette pression dans le bas du dos peut entraîner, entre autres, des blessures telles qu'une hernie discale ;
- nous avons donc intérêt à nous rapprocher le plus possible de la charge (par exemple, un bénéficiaire) afin de réduire l'effort et la pression dans le bas du dos ;
- en plus d'augmenter les efforts du dos, quand on se penche vers l'avant avec une charge à bout de bras, la pression dans le bas du dos peut être jusqu'à dix fois plus élevée que si on tient la charge près de soi avec le dos droit.



1 fois la pression

5 fois la pression

10 fois la pression

Pression sur les disques du bas du dos (région lombaire)

⁴ DUPUIS-LECLAIRE. *Pathologie médicale de l'appareil locomoteur*, 1991, Maloine, p. 131-134.