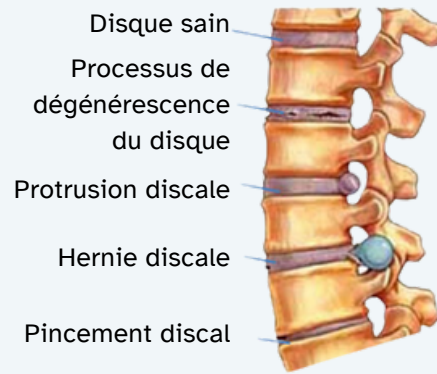
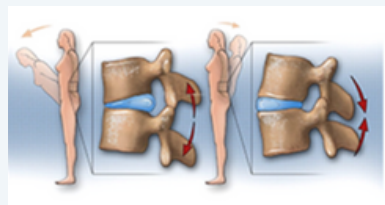
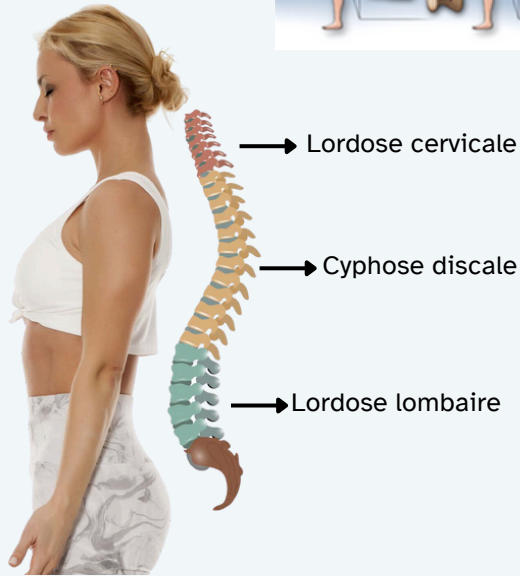


Aides et astuces pour vous accompagner au quotidien

Pour personnes lombalgiques



Le dos



Les positions

Bonnes



En chevalier servant



Accroupi



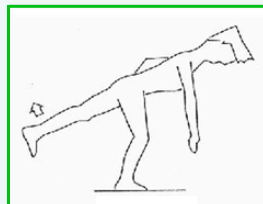
A genoux



En fente latérale

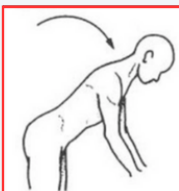


En fente avant

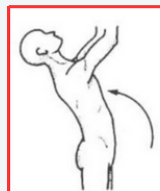


En balancier

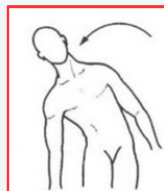
Pas bonnes



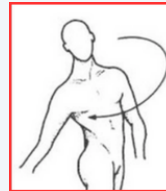
Flexion



Extension



Flexion latérale



Torsion

Sommaire

1 La chambre

2 Les vêtements

3 Le ramassage

4 Les toilettes

5 La salle de bain

6 La cuisine

7 Le ménage

8 Le jardinage

9 Le maintien

10 Les loisirs

1 La chambre



 Barre de lit



 Coussin de positionnement

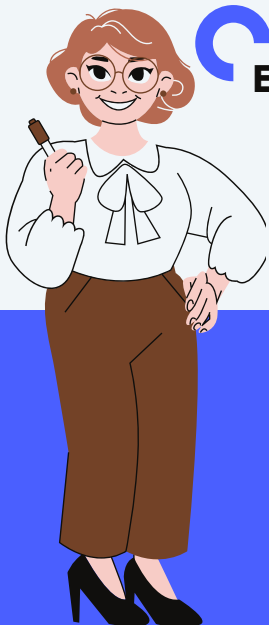
2 Les vêtements



 Enfile chaussette



 Chausse pied à long manche



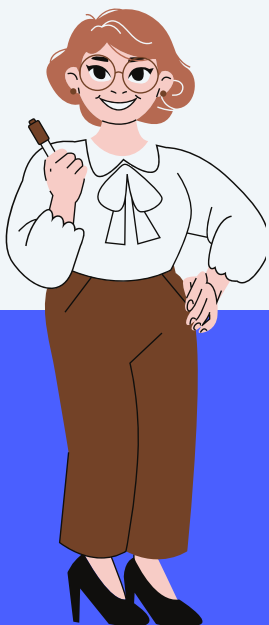
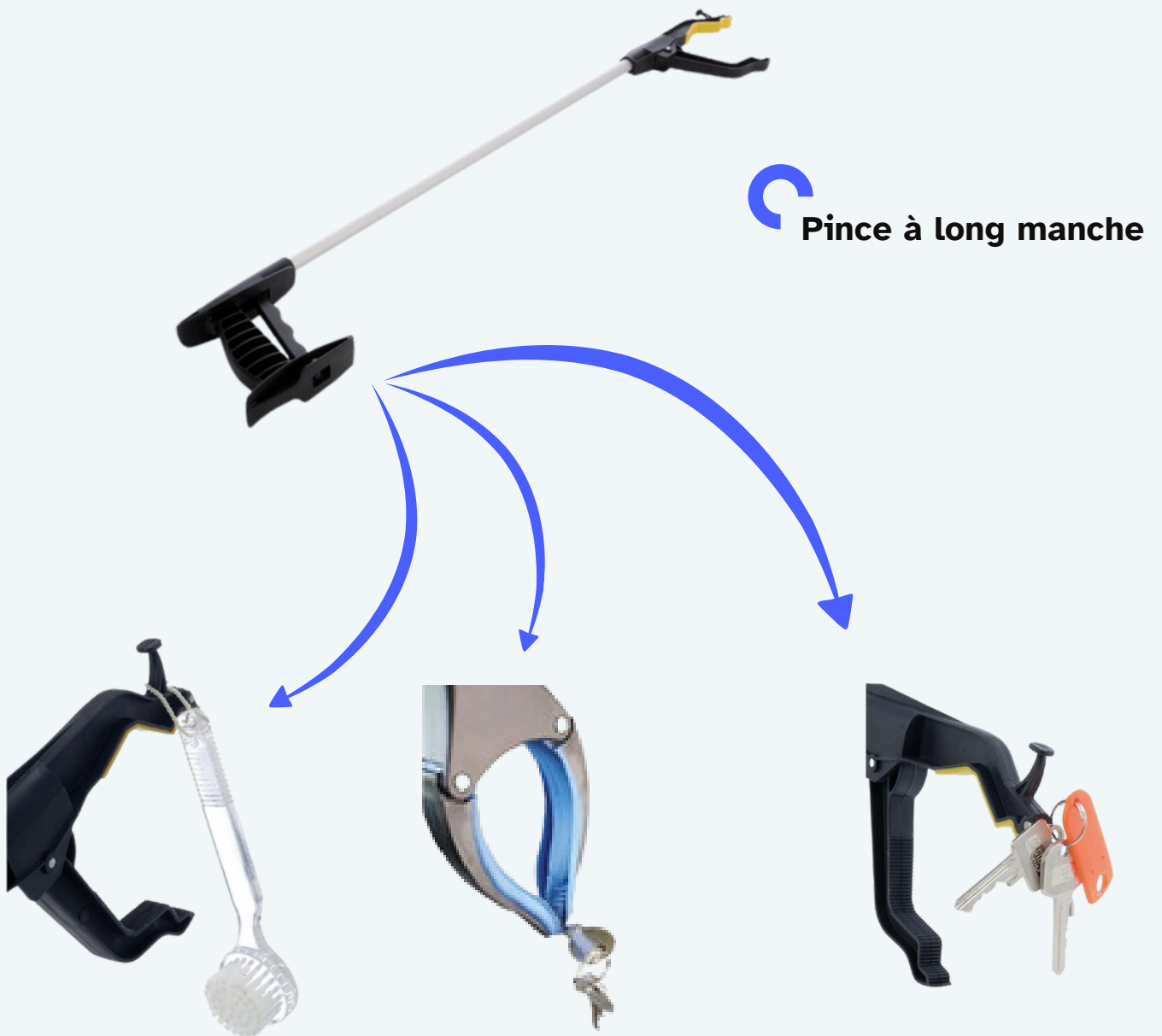
“

Chaussures :

Privilégiez les lacets élastiques

”

3 Ramasser



“

Différents modèles :

Pince, embout magnétique, crochet...

”

4 Les toilettes



Marche pied



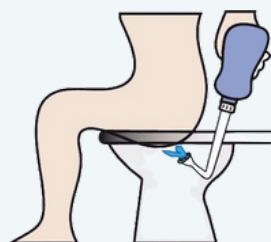
Rehausseur de WC



Barre d'appui WC



Pince à papier toilette



Kit pour toilettes à la japonaise



Disposer le papier toilette à hauteur et à portée de main

En cas de WC surélevé, veillez à garder les pieds à plat sur le sol



5 La salle de bain



 **Planche de bain**



 **Barre d'appui**



 **Tabouret de douche**



 **Porte accessoire de douche**



 **Accessoires à long manche**



 **Tapis antidérapant pour l'intérieur et l'extérieur de la douche**



“ Différents modèles et design :
Planche avec siège rotatif...
Tabouret fixé au mur et rabattable...
Bois, plastique... **”**

6 La cuisine



Ouvre bouteille



Ouvre bocal



Bouton poussoir

Pour éviter toute compensation vertébrale

En cas de réaménagement



Lave-vaisselle ergonomique



Micro-ondes et four à hauteur



Rehausser les plans de travail

Ou ajouter un plan de travail en surépaisseur et réencastrer les plaques et l'évier



“

*Placer les ustensiles léger en hauteur
Placer les ustensiles lourds en bas des placards
Privilégiez les tiroirs*

”

7 Le ménage



Balayette avec manche
Aspirateur sans fil
Nettoyage à plat



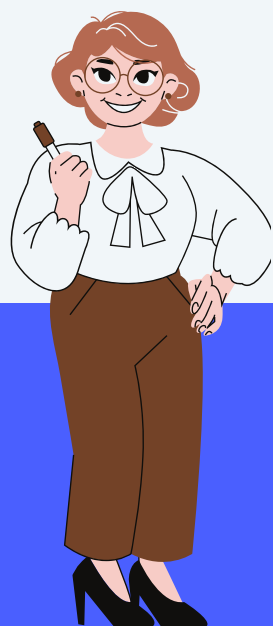
Table à repasser à
hauteur réglable



Chariot porte
panier à linge



Machines à hauteur



“ Attention au poids du matériel :
Certains aspirateurs sans fil sont très lourds
Un fer de centrale vapeur est plus léger
Installez des tablettes rétractables sous la
machine en hauteur pour poser le panier à linge
Utiliser une bannette à linge plus petite pour
porter moins de poids. **”**

8 Le jardinage



Tabouret de jardinage



Siege de travail assis-debout



Brouette



Manches télescopiques



jardinières en hauteur / sur pieds



“

*Principe du 3e appui :
appui supplémentaire permettant de décharger le poids
du corps sur un 3e point d'appui*

*→ A 4 pattes : 2 genoux + 1 main au sol, l'autre main
servira pour faire les activités de jardinage*

*→ En chevalier servant : 1 pied + 1 genou au sol + 1 bras
qui s'accoude sur la cuisse du même côté
(voir page position)*

”

9 Le maintien



 **Ceinture chauffante**



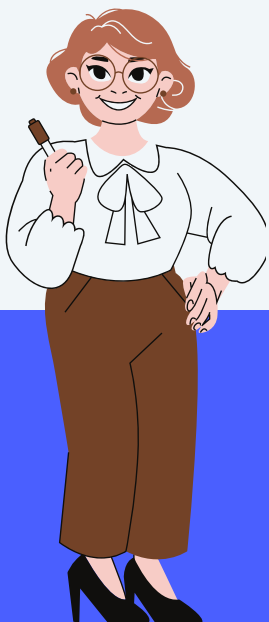
 **Coussin chauffant**



 **Ceinture lombaire**
Ponctuel



 **Aides pour déplacements en voiture**



“ L'humain n'est pas fait pour rester immobile, il est essentiel de changer de position régulièrement. ”

10 Les loisirs



Sports respectueux du corps :

- Gym douce
- Yoga, pilates
- Natation (dos crawlé)
- Vélo
- Salle de sport avec coach



Sports impliquant :

- Contacts : rugby, boxe
- Torsions : Tennis, natation (crawl), golf, football...
- A-coups : Ski, course
- Salle de sport libre



Mes notes

[illegible]

Santra Plus
Prévention • Santé • Travail

Santra Plus
3 rue des Sports
76700 Gonfreville L'Orcher
02 32 74 94 94