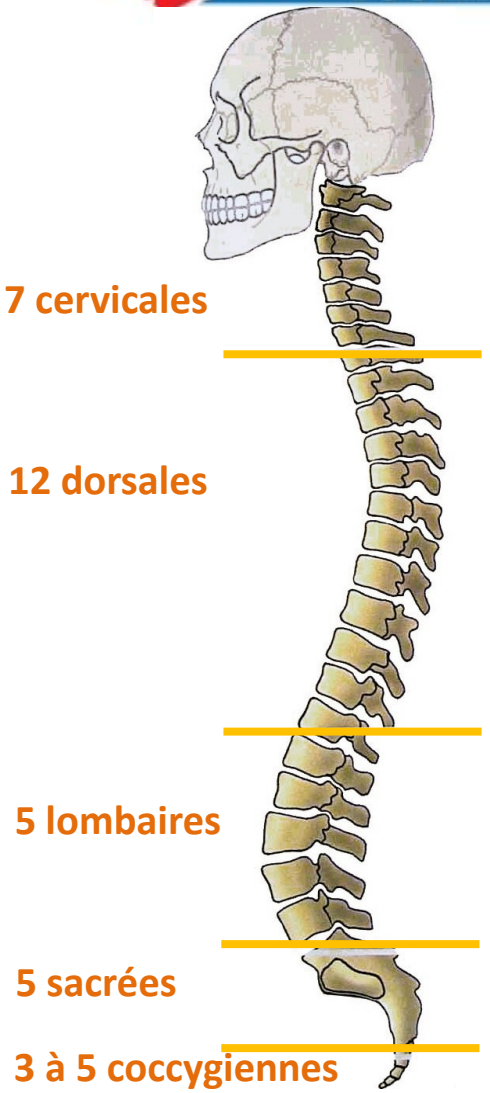
HandiSub®

Aides à la mobilisation

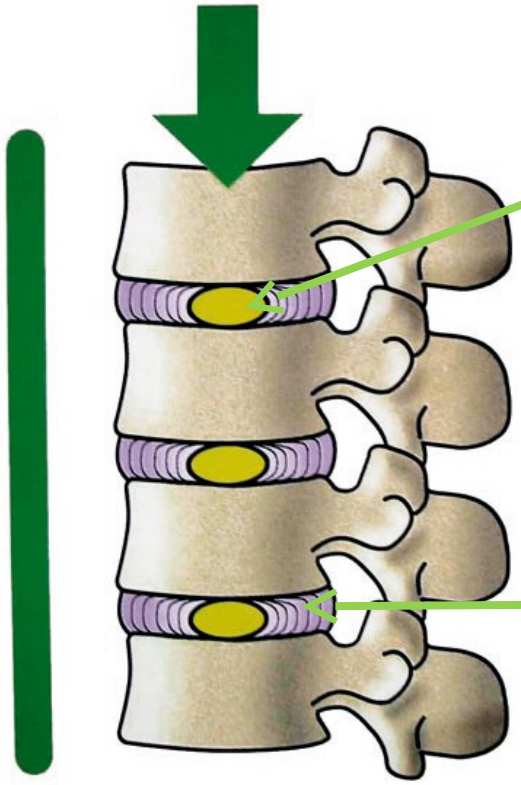


La zone cervico-dorsale est très sollicitée par les mouvements de la tête et les contraintes posturales

La zone dorsale permet les mouvements de rotation mais son rattachement au sternum par les dix premières paires de côtes de la cage thoracique la protège relativement

La zone lombo-sacrée est sollicitée par les mouvements de flexions, d'extensions, de rotations et elle supporte la totalité du poids du tronc. Une surcharge d'activité sur cette charnière provoque lombalgie aiguë ou lumbago, sciatique, déplacement discal ou hernie discale…

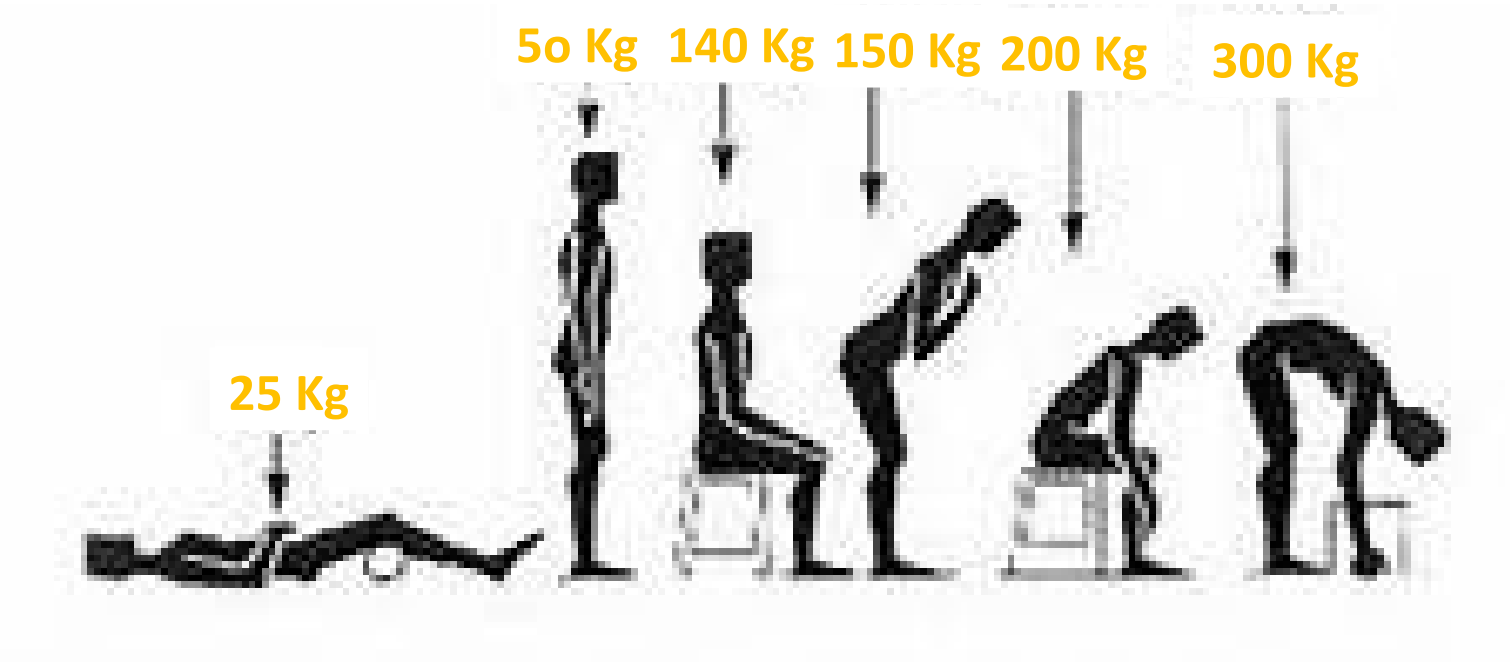
Le disque intervertébral joue un rôle de répartiteur de pression

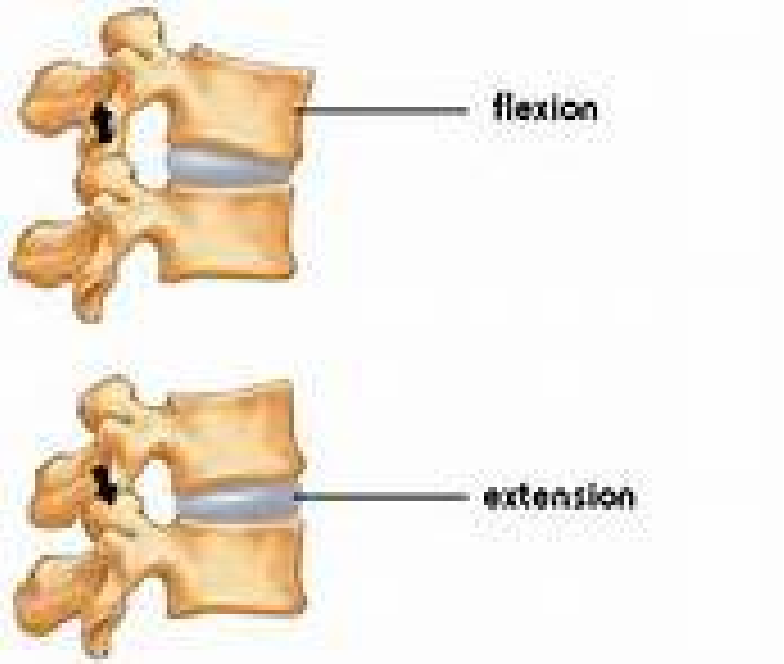


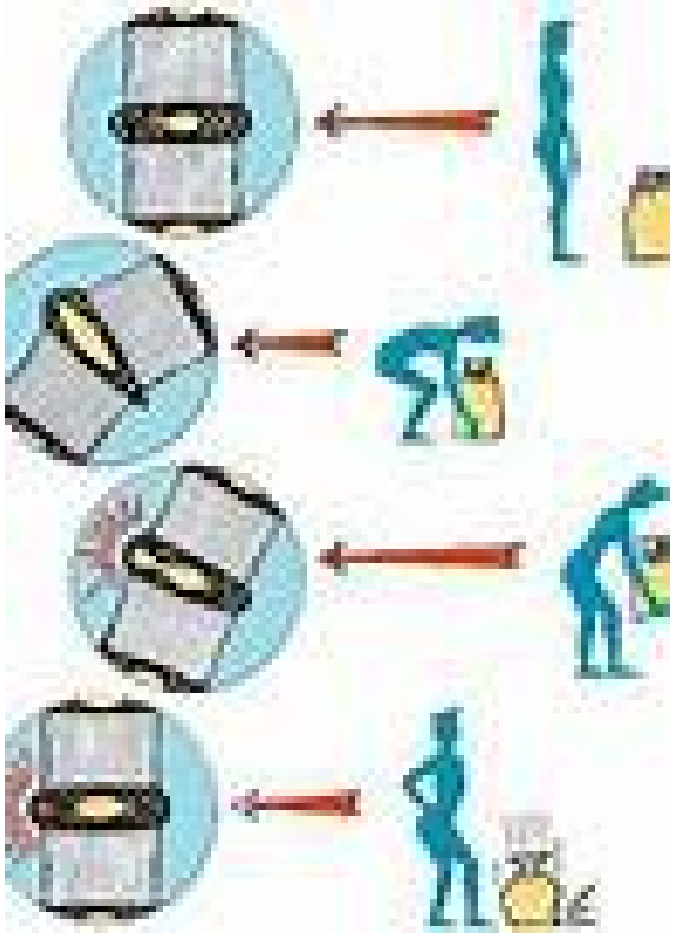
Noyau qui répartit la pression dans toutes les directions. Les pressions verticales sont absorbées par les plateaux vertébraux et les pressions obliques et horizontales sont transmises à l'anneau fibreux.

Anneau fibreux aux lamelles élastiques

Pression sur le disque entre L5(lombaire n°5) et S1(sacrée n°1)




flexion
extension



« l’art de la manutention, c’est l’art de l’éviter »

- Evaluer la situation
  - Matériel
  - Déplacement
  - Personne : sondage, équipement…
- Evaluer la personne en situation d’handicap
  - Autonome,
  - Valide,
  - Semi-valide.

Laisser un maximum d’autonomie en assurant la sécurité.

La manière : assurer une bonne saisie

- Assurer la sécurité
- Saisies les plus douces possibles
- Assurer « **l'indéformabilité** » de la personne

La méthode

- Travailler avec les jambes
- Se placer en fin de manutention
- Éviter les torsions

Les principes

- Se rapprocher le plus possible de la personne (limiter les efforts au niveau de la colonne vertébrale)
- Fixer la colonne vertébrale (éviter les torsions, maintenir la tête droite)
- Assurer un équilibre stable avec les pieds (écartés, décalés)
- Fléchir les jambes
- Assurer la prise
- Bras en flexion simple

Quelques exemples :

Quelques exemples :

…. bon, alors c’est quand qu’on plonge ?