

# TECHNIQUES DE DEPLACEMENT

## 10 règles d'or

### REGLE 1

Évaluez la situation : qu'est-ce que le demandeur de soins peut ou ne peut pas faire lui-même ?



### REGLE 2

Dégagez l'espace pour pouvoir travailler de façon ergonomique. Assurez une bonne hauteur de travail.



### REGLE 3

Expliquez clairement ce que vous allez faire. Demandez à la personne de coopérer. Respectez les mouvements naturels.



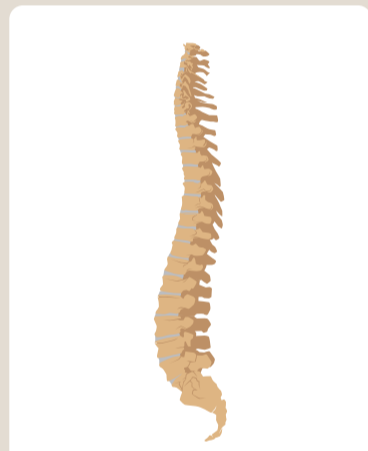
### REGLE 4

Utilisez des équipements de levage. Au besoin, demandez de l'aide à un(e) collègue.



### REGLE 5

Faites particulièrement attention à votre dos : maintenez les courbures naturelles.



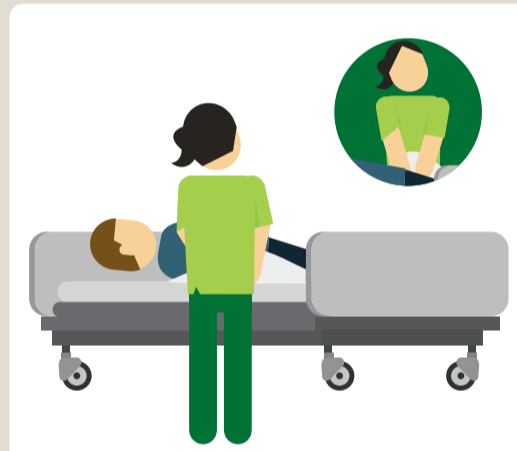
### REGLE 6

Déplacez vos pieds pour éviter les mouvements de rotation du torse et cherchez des points d'appui.



### REGLE 7

Tendez bien les bras et orientez les paumes des mains vers le bas.



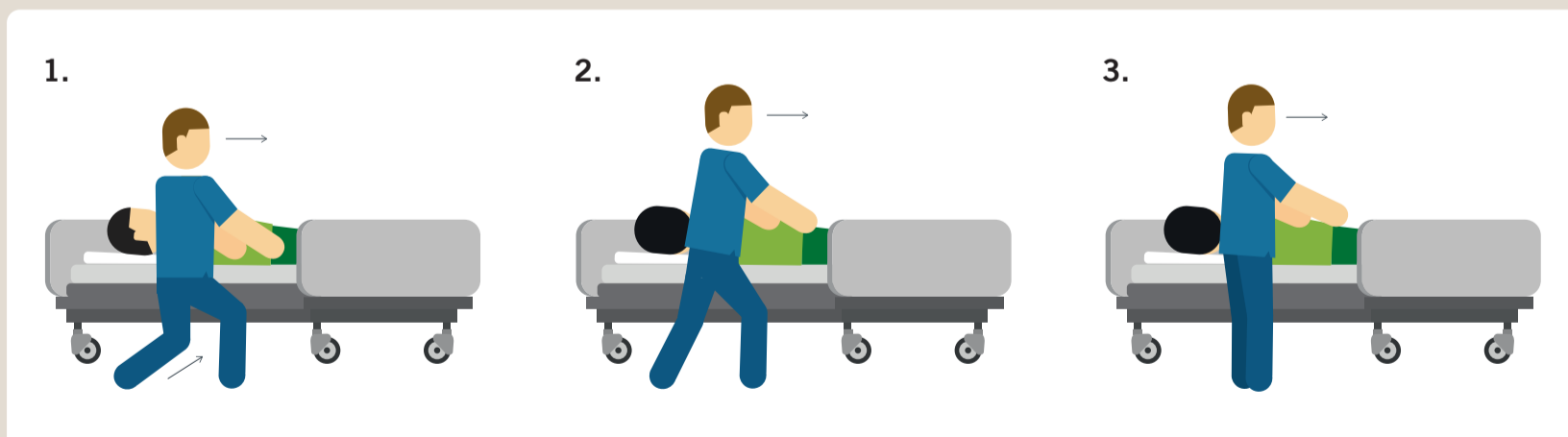
### REGLE 8

Redressez-vous en activant les muscles de vos jambes et utilisez le poids du corps.



### REGLE 9

Déplacez-vous dans la bonne direction en gardant le regard à l'horizontale.



### REGLE 10

Ne faites pas de mouvements brusques. Procédez calmement et progressivement. Donnez le temps au demandeur de soins de réagir à vos manipulations.



Version : 01/2023

Formation ou conseil ?

✉ [ergonomie@mensura.be](mailto:ergonomie@mensura.be)