

SSTCOM – FÉVRIER 2013

LE COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

DOS - Pelleter de la neige

Les blessures que l'on se fait en pelletant la neige sont les principales causes de maux de cou et de dos en hiver. Elles résultent souvent d'une mauvaise technique.

Deux bons exemples de mauvaise technique : se pencher au lieu de plier les genoux, projeter la neige au lieu de la pousser. Comme une pelletée de neige peut peser de trois à cinq kilos, une mauvaise technique peut rapidement occasionner des maux et des douleurs graves.

À vos pelles, prêts, pelletez !

Échauffement. Avant de commencer à pelleter, échauffez-vous de cinq à dix minutes pour vous délier les articulations et activez la circulation sanguine. Marchez sur place, montez des escaliers et faites un petit tour en marche rapide. Enchaînez avec quelques étirements légers pour le dos (genou sur la poitrine), les bras et les épaules (étirement) et les jambes (flexion avant en position assise). Vous serez ainsi prêt à passer à l'action.



Ne projetez pas la neige, poussez-la. Poussez la neige de côté sans la projeter. Si vous devez la projeter, évitez tout mouvement de torsion. Placez-vous en face du tas de neige.

Pliez les genoux. Servez-vous de vos genoux, de vos muscles des bras et des jambes tout en gardant le dos droit.

Prenez garde à la glace

Redoublez de prudence sur les surfaces glissantes. Le dégel et le gel peuvent occasionner la formation de glace et augmenter les risques de mauvaises chutes et leur lot de muscles étirés, d'ecchymoses et même de fractures. Répandez soit du gros sable, du sel, du déglacant ou même de la litière pour chat sur le trottoir ou l'allée.

Prenez des pauses

Si vous éprouvez de la fatigue et de l'essoufflement, reposez-vous. Prenez l'habitude de vous arrêter une fois ou deux toutes les 10 à 15 minutes, surtout si la neige est lourde et mouillée. Arrêtez-vous tout de suite si vous ressentez une douleur à la poitrine ou au dos, si vous avez un étourdissement, si vous avez le souffle court ou si votre pouls est rapide.

Document : <http://www.chiropratiquedusport.com/articles/trucs%20du%20chiro/Shoveling+-+fr.pdf>