



# travail en torsion

Argumentaire : Alla decsnte le cordiste fait face à la corde , s'il restent sur cette position en travail le dos travaille en torsion.



**Localisation :** Lombaires

## Explication du trouble :

les disques intervertébraux sont sollicités en torsion dans le temps vont vieillir. Les sorties nerveuses entre vertébres risquent d'être touchées



### Description de la tache :

Le cordistes se place pied perpendiculaire à la corde les épaules forment un angle par rapport l'alignement des pieds. La colonne vertébrale est en torsion sa main gauche sur la corde montre qu'il cherche un appui. le regard en arrière sollicite les cervicales.



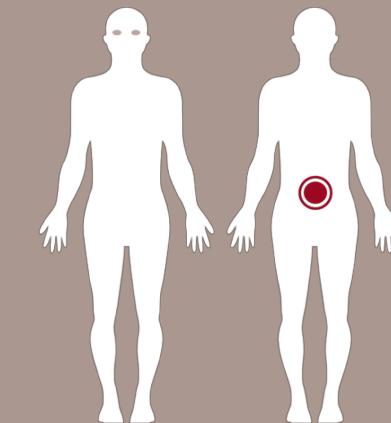
Même phénomène chez ces cordistes sollicitation du dos cordiste à droite renforcé par les vibrations

### Processus de préservation :

Stade 1 : douleurs localisées

Stade 2 : douleurs dans les fesses les jambes

Stade 3 : douleurs permanentes et invalidantes





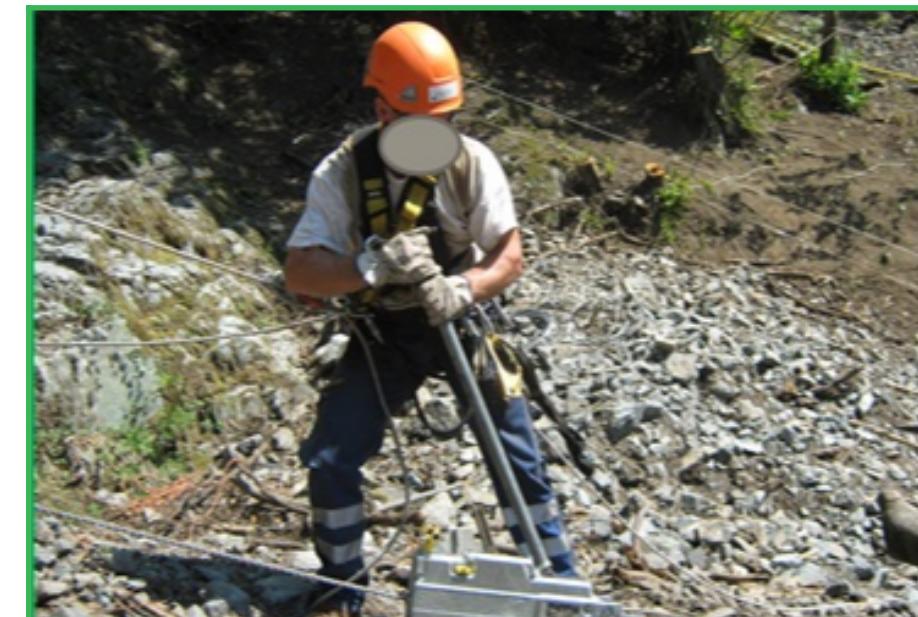
# travail en torsion

## Bonne pratique :

Le cordiste se place face à la charge les pieds et les épaules sont parallèles. Le fait d'être proche de la charge à manutentionner réduit les efforts sur le corps A noter que le travail à deux bien coordonnés permet de réduire les efforts, donc la sollicitation du corps



Idem de plus travail avec les 2 bras les jambes travaillent donc plus d'efficacité. La position de la tête reste dans l'axe du tronc tout en surveillant la charge à déplacer



trouble musculo  
squeletique

- température
- travail répétitif
- vibration mécanique

## Source d'information :

bonnes pratiques observées sur les chantiers CAN et GTS