

Comment charger (décharger) le coffre de votre voiture

Plus l'objet est encombrant et lourd, plus votre appui au sol doit être stable.

Évitez les pieds serrés ! Évitez de tirer sur les bras avec le dos arrondi : en effet cette attitude reporte tout l'effort sur les disques lombaires placés dans une position de fragilité.

Position à éviter



Comment charger ?



Il faut donc écarté les pieds, et même si possible placer un pied sur le bord de votre coffre.

Soulevez ensuite l'objet du sol en essayant de ne pas enrôler le dos.

Pour diminuer l'effort musculaire, veillez à maintenir l'objet près de vous. Aidez-vous si possible en l'appuyant contre votre jambe.

Comment décharger ?

Pour sortir un objet de votre coffre, prenez de bonne habitude : garder la position un pied au sol, l'autre sur le bord du coffre, dos droit.



Économisez toujours votre dos en évitant les mouvements d'inclinaison, de torsion, ou d'enroulement qui même sans effort détériorent insidieusement vos articulations vertébrales.