

POUR DURER DANS LE MÉTIER...

L'inconfort et les tensions musculaires sont souvent liés à l'adoption de postures contraignantes et aux gestes répétitifs.

Bonnes postures et celles à éviter lors de l'utilisation de la table de massage !

TRANSPORT DE LA TABLE



- À ÉVITER
- Afin d'éviter des malaises à l'épaule et au dos, ne transportez jamais votre table, même légère, courroie à l'épaule !



- À ADOPTER
- Un moindre mal : portez-la en bandoulière.



- À ADOPTER
- Équipez-vous d'un diable ou d'un système à roulettes.
- Pour éviter une torsion du dos, gardez la poignée assez haute et à côté de vous, ou poussez le chariot.

MONTAGE ET PLIAGE DE LA TABLE



- À ÉVITER
- Évitez de courber le dos au moment de soulever ou de déposer la table.



- À ADOPTER
- Lorsque la table est au sol, fléchissez les genoux au moment de la manipuler.



- À ADOPTER
- En inspirant, remontez la table en vous relevant dans un mouvement continu.



- À ADOPTER
- Redressez la table en faisant deux ou trois pas.

CONSEIL CLÉ

Répartissez l'effort sur l'ensemble du corps.

Utilisez votre centre de gravité et le transfert de poids, et ce, même lors de manœuvres faites sur de petites surfaces.



- Pour démonter la table, inversez la séquence au moment d'expirer et terminez en position accroupie.

CONSEIL CLÉ

Appuyez-vous sur votre respiration.

- Inspirez au moment d'amener vos bras vers vous ou de soulever un membre, la tête ou des tissus.
- Expirez au moment d'éloigner vos bras et d'appliquer une pression.