



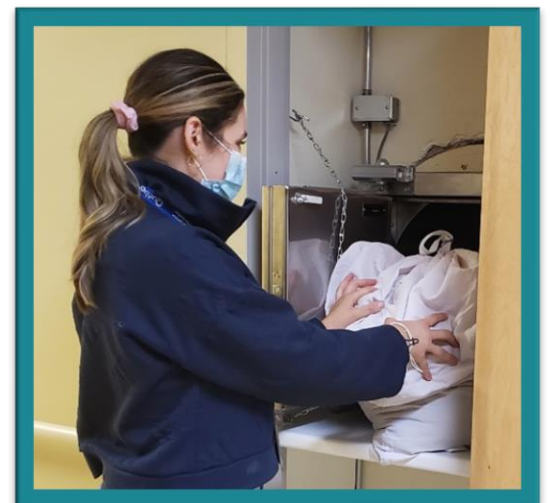
Prendre soin de soi, ça commence par...

PROTÉGER VOTRE DOS



- ✓ **Garder votre dos droit;**
- ✓ **Avoir les genoux fléchis lorsque vous remonter votre sac;**
- ✓ **Utiliser la poignée du dessus et la poignée du dessous comme prises;**
- ✓ **S'assurer d'avoir les épaules alignées avec les hanches, pour éviter les torsions du tronc;**
- ✓ **Déposer le sac sur le comptoir;**
- ✓ **Pousser le sac dans la chute à linge.**

N'oubliez pas vos gants et votre jaquette 😊



Pour en savoir plus, visiter la page Prendre soin de soi
<https://ciusssmcq.ca/prendre-soin-de-soi/soins-infirmiers-cardio-respiratoire-et-assistance/hebergement/les-troubles-musculo-squelettiques-tms/>

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

