



## ASPIRER ET NETTOYER LES ESCALIERS

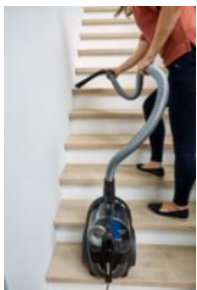
Il est important de redoubler de vigilance lorsque vous nettoyez les escaliers, car votre dos et vos différentes articulations sont très sollicitées.

### Quick check :

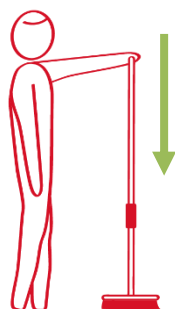
- Les escaliers sont-ils dégagés ?
- Où puis-je déposer mon matériel pour qu'il ne me gêne pas ?
- Utilisez de préférence un aspirateur sans fil ou un dépoussiéreur pour nettoyer les escaliers.
  - Si ce n'est pas possible, vérifiez bien au préalable où vous pouvez brancher l'aspirateur ?

### Astuces :

#### Postures typiques



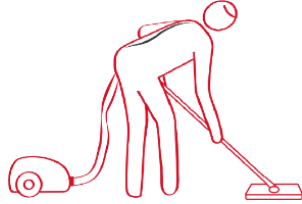
Que ce soit lors du passage de l'aspirateur ou lors du nettoyage, évitez d'avoir les 2 pieds sur la même marche. La position un pied devant, un pied derrière est plus stable et vous aidera à maintenir la forme en S de votre colonne vertébrale.



La taille du manche devra être adaptée pour réduire la distance entre vous et les escaliers.

## Tips

1. Pour éviter de surcharger votre dos, il est préférable de déplacer votre matériel en plusieurs fois.
2. Il est souhaitable que le client mette à disposition un aspirateur plus petit et plus léger.
3. N'hésitez pas à prendre le plus d'appui possible pour réduire les contraintes sur la colonne vertébrale. Lors du nettoyage de la rampe, prenez appui avec votre main libre sur les marches de manière à diminuer la pression sur le bas de votre dos.



Lorsque vous aspirez les escaliers, il est préférable de brancher le cordon électrique en bas. Mais ce n'est pas toujours possible, et vous devrez peut-être le brancher en haut des escaliers. Il faudra dès lors être attentif à avoir un câble légèrement détendu. Le cordon électrique devra être positionné sur le côté pour limiter les contraintes posturales et limiter le risque de chute.

Il vaut mieux passer l'aspirateur du bas vers le haut, en le déposant sur la marche devant vous et en prenant appui, ce qui limitera les contraintes sur votre colonne vertébrale. Associez à cela le positionnement du tuyau sur votre épaule pour limiter le risque de chute et les contraintes dans les membres supérieurs.



Il est préférable de travailler de haut en bas pour éviter de vous déplacer sur un sol glissant. Si vous utilisez un manche télescopique, vous pourrez réduire sa longueur.

## Points d'attention avec les seaux

- Pour nettoyer, préférez l'utilisation d'un seau de 5L pour limiter les contraintes dorsales et dans les membres supérieurs.
- Positionnez-le en bas des escaliers pour éviter de le renverser ou de trébucher.



## Exercices d'étirement :

- Effectuez plusieurs rotations des épaules vers l'arrière et vers le bas.
- Exercice d'étirement latéral (torse)
  - Tendez les deux bras en l'air et penchez-vous sur le côté.
  - Tout en vous penchant, placez une main sur le côté.

