

QCM initial Biomécanique et postures

Nom :

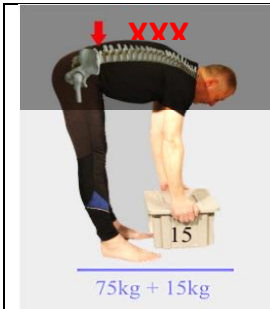
Prénom :

Date :

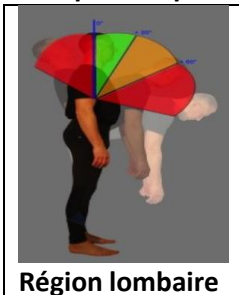


Quelles sont nos connaissances sur la mécanique de notre corps (biomécanique), que savons nous concernant nos postures, et quelles mesures mettons nous en place ?
Le questionnaire suivant nous permet de faire le point.





1. Quelle masse équivalente s'applique sur les disques et les vertèbres ? *Cocher les réponses qui vous semblent justes.*

	<input type="checkbox"/> 15 kg <input type="checkbox"/> 90 kg <input type="checkbox"/> 150 kg <input type="checkbox"/> 500 kg
---	--


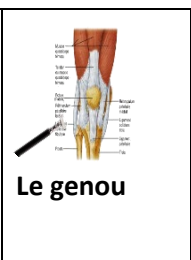
2. Au niveau des différentes zones suivantes, quelle est mon amplitude de flexion ? *Cocher les réponses qui vous semblent justes.*

 <p>Région lombaire</p>	<input type="checkbox"/> 15 ° <input type="checkbox"/> 95 ° <input type="checkbox"/> 45 ° <input type="checkbox"/> 30 °	 <p>Région cervicale</p>	<input type="checkbox"/> 15 ° <input type="checkbox"/> 60 ° <input type="checkbox"/> 40 ° <input type="checkbox"/> 30 °	 <p>Région dorsale</p>	<input type="checkbox"/> 5 ° <input type="checkbox"/> 10 ° <input type="checkbox"/> 30 ° <input type="checkbox"/> 60 °
---	--	--	--	--	---

3. Au niveau des membres supérieurs, quels points vous semblent justes ? *Cocher les réponses qui vous semblent justes.*

 <p>L'épaule</p>	<input type="checkbox"/> Comporte 4 muscles <input type="checkbox"/> Flexion de 360° <input type="checkbox"/> Extension de 50° <input type="checkbox"/> Rotation externe de 180°	 <p>Poignet</p>	<input type="checkbox"/> Le canal carpien est un passage de nerfs sous un ligament <input type="checkbox"/> Flexion de 80° <input type="checkbox"/> Le poignet ne peut pas engendrer de tendinites <input type="checkbox"/> Extension de 20°
---	---	--	---

4. Au niveau des membres inférieurs, quels points vous semblent justes ? *Cocher les réponses qui vous semblent justes.*

 <p>La hanche</p>	<input type="checkbox"/> Flexion de 100 ° <input type="checkbox"/> Extension de 60° <input type="checkbox"/> Rotation externe /interne de 90° <input type="checkbox"/> Ne comporte pas de muscle	 <p>Le genou</p>	<input type="checkbox"/> Flexion de 90° à 160° <input type="checkbox"/> Rotation externe /interne de 75° <input type="checkbox"/> Extension de 30° <input type="checkbox"/> Pour le genou privilégier le travail en rotation
--	---	---	---

QCM initial Biomécanique et postures

5. Qu'est-ce qui favorisent les douleurs musculaires ? *Cocher les réponses qui vous semblent justes.*

<input type="checkbox"/> Répétition de gestes identiques	<input type="checkbox"/> Travail immobile prolongé
<input type="checkbox"/> Le stress	<input type="checkbox"/> Postures contraignantes
<input type="checkbox"/> Efforts importants	<input type="checkbox"/> Vibrations
<input type="checkbox"/> Conditions de travail (froid..)	<input type="checkbox"/> Manutention lourde

6. Pensez vous qu'une douleur à répétition entraîne des séquelles irréversibles ?

<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
------------------------------	------------------------------

7. Pour être sûr de ne pas se faire mal, il vaut mieux combiner des mouvements ?

<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
-------------------------------	-------------------------------

8. Pour être efficace un étirement doit être : *Cocher les réponses qui vous semblent justes.*

<input type="checkbox"/> Maintenu 20 secondes	<input type="checkbox"/> Pratiquer tous les jours
<input type="checkbox"/> Indolore	<input type="checkbox"/> Pratiquer en dehors des repas
<input type="checkbox"/> Douloureux	<input type="checkbox"/> Pratiquer le matin
<input type="checkbox"/> Par à-coup	<input type="checkbox"/> Pratiquer quand on ressent le besoin

9. Concernant les membres inférieurs quels points vous semblent justes : *Cocher les réponses qui vous semblent justes.*

<input type="checkbox"/> Les jambes doivent nous positionner, pour favoriser un minimum de flexion, rotation, de la colonne vertébrale
<input type="checkbox"/> Il faut éviter de plier les jambes pour ne pas faire de tension au niveau du genou
<input type="checkbox"/> Quand une masse doit être soulevée du sol l'effort est fourni par les jambes
<input type="checkbox"/> Pour un travail du haut du corps (perforateur, pelle, ..), les jambes ne sont pas sollicitées

10. Travail en équipe et Gestes & postures, quels points vous semblent justes : *Cocher les réponses qui vous semblent justes.*

<input type="checkbox"/> Répartir le travail entre les différents collaborateurs permet d'optimiser les postures
<input type="checkbox"/> Répartir le travail entre les différents collaborateurs permet d'optimiser les amplitudes des gestes
<input type="checkbox"/> Répartir le travail entre les différents collaborateurs remplace la réflexion sur ses propres postures
<input type="checkbox"/> Collaborer permet de diminuer les charges de chacun
<input type="checkbox"/> Travail en équipe ne veut pas dire conseiller ses collègues sur les gestes et postures

11. Mon comportement face à la douleur *Cocher les réponses qui vous semblent justes.*

<input type="checkbox"/> J'attends une douleur avant de changer mon comportement
<input type="checkbox"/> Je n'attends pas le prochain rappel SSE pour prendre en compte les conseils gestes et postures
<input type="checkbox"/> J'applique les conseils gestes et postures uniquement au travail
<input type="checkbox"/> Je prends des anti-inflammatoires pour éliminer les causes
<input type="checkbox"/> Laisser passer, elle deviendra moins importante

12. Gestes et Postures et ma santé, quel est mon engagement ?

<input type="checkbox"/> Me faire suivre une fois par an par un médecin, ou un praticien spécialiste
<input type="checkbox"/> Adopter les gestes et Postures en accord avec mon corps et sa biomécanique
<input type="checkbox"/> M'impliquer dans le conseil de mes collègues et mes proches en situation à risque
<input type="checkbox"/> Autres propositions personnelles :
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>