

RÉGION LOMBAIRE

● Étirement des muscles lombaires

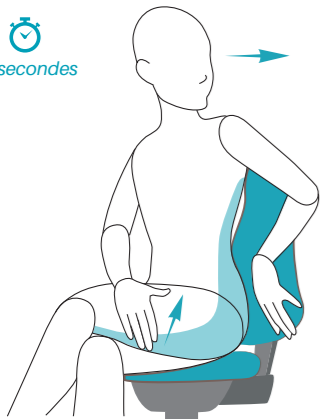


Inspirer et creuser le bas du dos.
Souffler et arrondir le bas du dos = bascule du bassin.
Répéter l'exercice 3 fois.



● Étirement des hanches

10 secondes

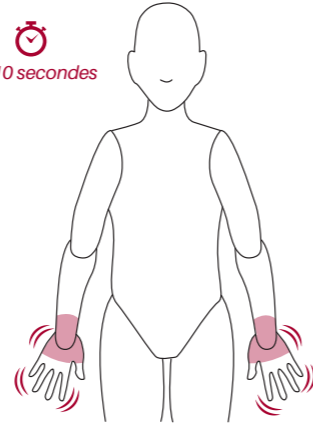


Croiser les jambes.
Placer la main opposée sur le côté extérieur de la jambe du dessus.
Exercer une légère traction, tout en regardant dans la direction opposée.
Répéter avec l'autre jambe.

MAINS ET AVANT BRAS

● Étirement des poignets

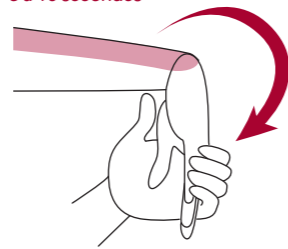
8 à 10 secondes



Debout, les bras le long du corps.
Secouer les mains.

● Étirement des extenseurs des avant-bras

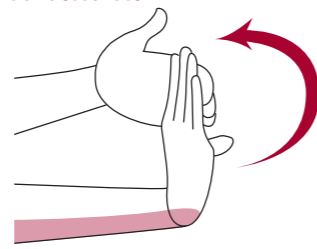
5 à 10 secondes



Bras tendu, plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à ressentir un étirement. Flexion maintenue par l'autre main.
Maintenir la position 5 à 10 secondes.
Relâcher.
Répéter le mouvement 2 fois de chaque côté.

● Étirement des fléchisseurs des avant-bras

5 à 10 secondes



Bras tendu, plier lentement le poignet vers le haut jusqu'à ressentir un étirement. Extension maintenue par l'autre main.
Maintenir la position 5 à 10 secondes.
Relâcher.
Répéter le mouvement 2 fois de chaque côté.

CONSEILS DE SANTÉ

Maintenez votre musculature et votre souplesse corporelle par des **exercices physiques quotidiens** :

- Marcher
- Préférer monter les escaliers à pieds, plutôt que de prendre l'ascenseur
- Renforcer votre ceinture abdominale et lombaire, notamment par des exercices de gainage
- ...

Sur votre lieu de travail, si possible, levez-vous régulièrement, bougez, déplacez-vous afin de détendre la région lombaire, favoriser la circulation du sang...

Exemples : aller chercher une impression, faire un scan ou une photocopie, aller demander un renseignement à un collègue plutôt que de le contacter par téléphone ou mail...

Aucune posture n'est idéale si elle est maintenue trop longtemps.

Ce document a été élaboré par :

SANTÉ TRAVAIL
agemetra

Votre partenaire Santé Travail

Parc d'activité de la Saulaie
23 avenue des Saules - 69600 Oullins
www.agemetra.org



EXEMPLES
D'EXERCICES
D'ÉTIREMENT

En complément de l'installation de votre poste de travail, nous vous proposons quelques exercices simples et accessibles à tous, à faire au quotidien, seul ou à plusieurs, **sur votre lieu de travail**.

Ces exercices ont pour objectifs de vous détendre, de prévenir et de vous soulager d'éventuelles tensions musculaires, afin que vous vous sentiez mieux à votre poste de travail.

Les étirements doivent se ressentir, sans entraîner de douleur.

Penser à vous hydrater régulièrement et à bien respirer en soufflant lentement pendant ces exercices.

PRÉVENTION DE LA FATIGUE VISUELLE

● Pauses visuelles actives

Alterner vision de près et vision de loin permet de reposer les muscles oculaires.




Travail sur écran

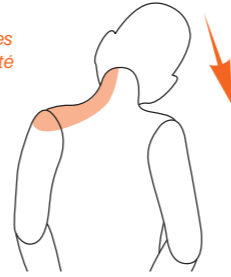
Détourner le regard de l'écran et fixer un point au loin pendant quelques secondes.

À renouveler toutes les 20 minutes.

COU ET ÉPAULES

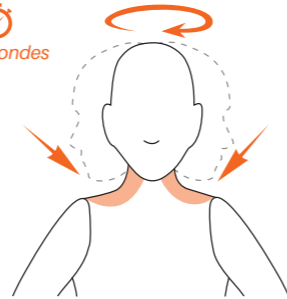
- **Détente du cou** : ces exercices contribuent à détendre les muscles du cou.

 10 à 12 secondes pour chaque côté



Pencher lentement la tête du côté droit, en essayant de toucher l'épaule droite avec son oreille. Faire le même mouvement du côté gauche. Répéter l'exercice 2 fois.

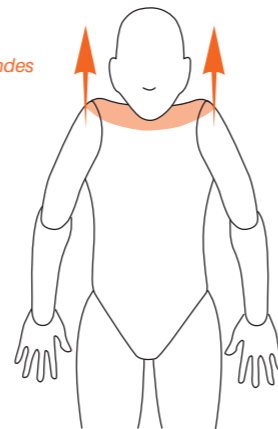
 10 secondes



Le dos droit, épaules baissées, baisser lentement le menton vers la poitrine. Effectuer une rotation de la tête à gauche, puis à droite. Répéter l'exercice 3 fois.

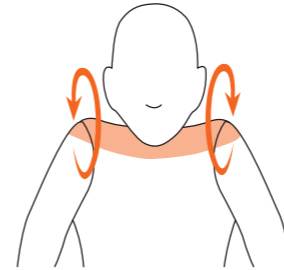
- **Haussement des épaules** : cet exercice vise à soulager les symptômes précoces de raideur ou de tension dans la région des épaules et du cou.

 3 à 5 secondes



Lever les épaules en direction des oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenir cette position pendant 3 à 5 secondes. Relâcher ensuite les épaules en position normale. Répéter l'exercice 2 ou 3 fois.

- **Rotation des épaules** : cet exercice contribue à détendre les muscles des épaules.

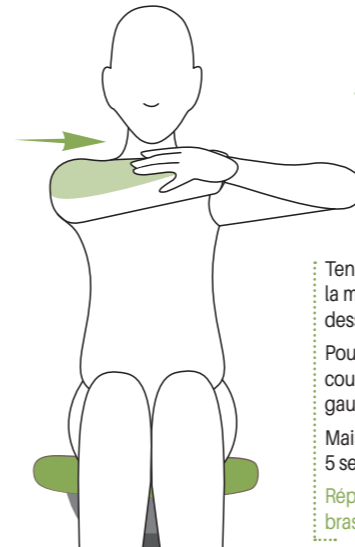


Rouler lentement les épaules 5 fois vers l'arrière, puis 5 fois vers l'avant dans un mouvement circulaire.

DOS

- **Éirement des épaules et du milieu du dos**

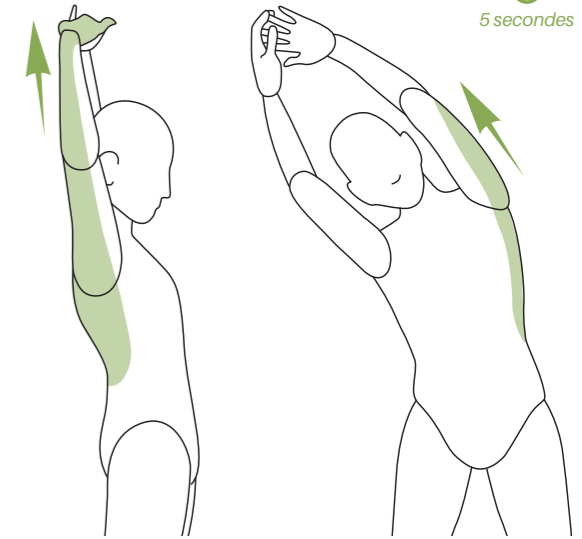
 5 secondes



Tenir le bras droit avec la main gauche juste au-dessus du coude. Pousser légèrement le coude droit vers l'épaule gauche. Maintenir la position 5 secondes. Répéter l'exercice avec le bras gauche.

- **Éirement du dos et des flancs**

 5 secondes



Entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Pousser vers le haut le plus loin possible. Mains jointes, les bras toujours au-dessus de la tête, incliner lentement le tronc vers la droite, puis vers la gauche, pour étirer les muscles des flancs.

 5 secondes



On peut également ramener les bras devant le corps, paumes vers l'avant.