



# COMMENT REDUIRE L'ASTREINTE MUSCULOSQUELETTIQUE

Exercices d'étirement au travail



**PREVY**

PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

PREVY.FR

Le seul moyen de limiter les contraintes sur notre corps pendant le travail est d'alterner les positions. Les mouvements répétitifs sollicitent toujours les mêmes structures et peuvent finir par entraîner des douleurs.



Les postures statiques qui caractérisent le travail de bureau s'opposent par conséquent à l'assimilation des substances nutritives et à l'élimination des déchets. Les postures asymétriques monotones qui durent, gênent la bonne vascularisation des tissus.

**Mieux vaut des pauses courtes et fréquentes qu'une seule pause longue pour :**

- permettre aux yeux de se reposer ;
- retrouver une fréquence de clignement des yeux normale ;
- améliorer la circulation sanguine ;
- diminuer l'inconfort de la position assise.

**Des mouvements peuvent réduire l'astreinte musculo-squelettique.**

**Ne gardez jamais une posture plus de 2 heures quand elle est bonne et 1 heure quand elle ne l'est pas. Les pauses doivent être actives :**

- levez-vous ;
- étirez-vous ;
- marchez ;
- et regardez au loin.

Si vous effectuez un travail intense et prolongé à l'écran, pensez à alterner vos tâches. Après chaque heure de travail à l'écran, prenez 10 minutes pour faire une autre tâche qui n'exige pas l'utilisation de votre poste de travail à l'écran



Les exercices qui suivent ne doivent en aucun cas entraîner de douleurs. En cas de doute et/ou en cas de pathologie préexistante prendre conseil auprès de votre médecin traitant.



## DOIGTS, MAINS



1 Commencez la main ouverte.



2 Fermez le poing. Gardez votre pouce droit, sans le plier sous les autres doigts.



3 Laissez glisser le bout de vos doigts sur votre paume jusqu'à la base des doigts. Vous devriez sentir un étirement.



4 En cas de douleur, ne vous servez pas de l'autre main pour exercer une pression sur les doigts.



5 La main ouverte et la paume vers le bas, effectuez doucement des déplacements latéraux avec la main, en allant le plus loin possible. Maintenez la position de trois à cinq secondes. Répétez le mouvement à trois reprises.



6 Tenez les doigts de votre main avec votre autre main. Pliez lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez la position de trois à cinq secondes. Relâchez. Répétez le mouvement à trois reprises.



7

Bras tendu, pliez ensuite le poignet lentement vers le haut plafond avec l'aide de l'autre main en tirant les doigts vers soi jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez la position de 3 à 5 secondes et relâchez.

Les exercices qui suivent ne doivent en aucun cas entraîner de douleurs. En cas de doute et/ou en cas de pathologie préexistante prendre conseil auprès de votre médecin traitant.



## COU ET ÉPAULES



### Haussement de vos épaules :

Soulevez vos épaules jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans votre cou et vos épaules. Tenez cette position pendant 3 à 5 secondes et revenir à la position normale.

Répétez l'exercice 3 fois



### Étirement de vos épaules :

La main gauche sur l'extérieur du bras droit juste au-dessus du coude, poussez le bras vers l'épaule gauche. Tirez doucement sur votre coude. Maintenez cette position pendant 5 secondes. Relâchez puis refaites l'exercice du côté opposé



### Rotation de vos épaules :

Roulez lentement les épaules vers l'arrière en faisant 5 rotations complètes. Répétez le même mouvement, mais cette fois vers l'avant et toujours en réalisant 5 rotations complètes.

## JAMBES



### Saisissez le tibia et soulevez la jambe.

Penchez-vous vers l'avant (en fléchissant le dos) et rapprochez le nez de votre genou. Répétez l'exercice avec l'autre jambe. Cet exercice étire également les muscles du dos.



### Flexion et extension de la cheville :

Soulevez un pied du plancher en gardant la jambe droite. Exécutez alternativement des mouvements de flexion de la cheville (orteils pointés vers le haut) et d'extension de la cheville (orteils pointés vers le sol). Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



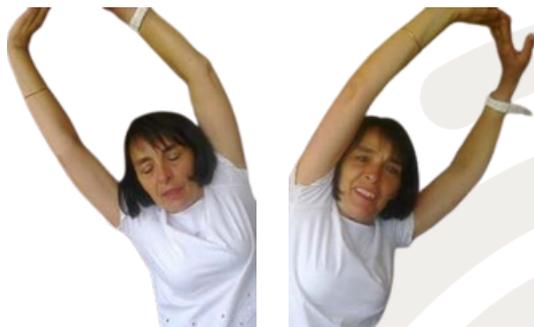
### Levée de jambe :

Asseyez-vous sur la chaise de manière à ne pas toucher au dossier. Placez vos pieds à plat sur le sol. La jambe en extension, levez un pied à quelques pouces du sol. Maintenez la position quelques secondes et reposez votre pied sur le plancher. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Les exercices qui suivent ne doivent en aucun cas entraîner de douleurs. En cas de doute et/ou en cas de pathologie préexistante prendre conseil auprès de votre médecin traitant.



## DOS



### Dos et flancs :

Entrelacez les doigts et étirez les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Poussez vers l'arrière le plus loin possible.

Les bras toujours au-dessus de la tête, inclinez lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite, pour étirer les muscles des flancs.

## YEUX

Vous avez les yeux qui piquent ou qui brûlent, votre vision est trouble, vous avez mal à la tête ?



**Exercices simples et efficaces à faire au cours de votre journée de travail, et ce, aussi souvent que vous le voulez.** Après 20 minutes de travail, détachez votre regard de l'écran et, pendant les 20 secondes suivantes, fixez intensément un objet éloigné de vous (à plus de 6 m).

- Tout en demeurant assis bien droit et sans bouger la tête, regardez au loin, d'abord à droite puis à gauche. Répétez ce mouvement une vingtaine de fois. Refaites la même chose mais cette fois, de haut en bas.
- Appuyez vos coudes sur votre bureau et posez vos mains sur vos yeux. Tout en gardant vos yeux fermés, respirez tranquillement. Maintenez environ deux minutes. (le noir est reposant).
- Clignez des yeux en serrant très fortement les paupières puis ouvrir en écarquillant très fortement les yeux (3-4 fois de suite) pour stimuler la production des larmes.
- Tout en gardant les yeux fermés, déplacez les lentement de gauche à droite puis inversement de droite à gauche. Répétez le même exercice, mais cette fois, de haut en bas puis de bas en haut. Refaire ce cycle une vingtaine de fois.
- Fixez son index en l'approchant le plus près possible du nez (en essayant de garder sa netteté le plus longtemps possible). Sans jamais cesser de fixer votre index, éloignez le tout doucement le plus loin que votre bras vous le permet. Répétez ce mouvement plusieurs fois.

Les exercices qui suivent ne doivent en aucun cas entraîner de douleurs. En cas de doute et/ou en cas de pathologie préexistante prendre conseil auprès de votre médecin traitant.



## AUTRES MOUVEMENTS



1



2

Posez le pouce sur le sourcil à l'intérieur de l'orbite vers le nez et les quatre autres doigts sur le front. Le pouce effectue un massage avec un mouvement circulaire. Le faire une soixantaine de fois.



3

Appuyez le pouce et l'index à la base du nez (sur les côtés du nez) près des yeux et effectuez un mouvement vers le haut et vers le bas accompagné d'une légère pression environ soixante fois.



4

Posez les index sur les pommettes à environ 2,5 cm sous les yeux : pour trouver la bonne position, positionnez aussi les majeurs sur les côtés du nez de façon que les index arrivent à la bonne distance des narines. Les pouces vont se poser sous le menton. Pressez à présent avec les index et les pouces vers le haut une soixantaine de fois.



5

Posez le pouce sur les tempes et les quatre autres doigts sur le front. Massez d'une main puis de l'autre avec un mouvement circulaire des doigts vers l'extérieur.



6

Mettez vos paumes sur vos yeux ouverts en cachant bien toute source lumineuse puis comptez jusqu'à 12 environ. Regardez une source lumineuse 1 ou 2 secondes et recommencez à nouveau (3 à 6 fois de suite).

Les exercices qui suivent ne doivent en aucun cas entraîner de douleurs. En cas de doute et/ou en cas de pathologie préexistante prendre conseil auprès de votre médecin traitant.



## ROMPRE LES MAUVAISES POSTURES

1

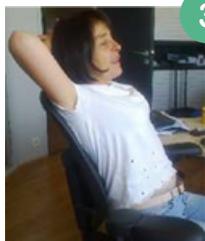


2



Lorsque vous vous sentez complètement avachi sur votre chaise de bureau, redressez-vous en tirant sur un fil imaginaire fixé sur votre tête.

3



Étirez-vous en arrière pour interrompre régulièrement les activités qui vous obligent à pencher le buste en avant

4



Creusez le dos pendant quelques secondes pour compenser le dos rond. Attention à ne pas cambrer.

5



Avancez puis reculez la tête afin de compenser les mauvaises postures de votre colonne cervicale, notamment celles qui vous incitent à pousser la tête en avant.

6



Rompez la monotonie en vous appuyant sur les mains bras tendus pour «allonger» le tronc.



Les exercices qui suivent ne doivent en aucun cas entraîner de douleurs. En cas de doute et/ou en cas de pathologie préexistante prendre conseil auprès de votre médecin traitant.



## AMÉLIORER LA MOBILITÉ



1

Penchez la tête lentement, à gauche puis à droite.

**Ne forcez pas ! L'exercice ne doit pas faire mal.**



2

Tournez la tête lentement, doucement, à gauche puis à droite.



3

Croisez les bras sur la poitrine, puis tournez la cage thoracique lentement à droite puis à gauche, sans entraîner la tête ni le bassin qui doivent rester bien droits.