

fiche conseils
Salariés



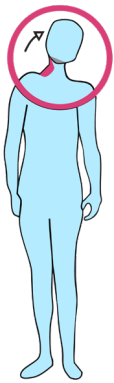
étirements au poste de travail

exercices d'étirement pour agir sur différentes zones corporelles

Accorder à son corps une respiration, une trêve de quelques minutes au cœur du tumulte professionnel. Le document *Étirements au poste de travail* invite à de discrets mouvements, presque chorégraphiés, pour délier les tensions du quotidien.

Un rituel **simple** et **essentiel**, pour tenir à distance les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

Cou



Flexion du cou

Incliner la tête, l'oreille vers l'épaule.
Pencher lentement la tête d'avant en arrière.

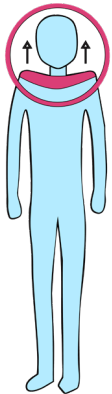
15 secondes de chaque côté



Les exercices ne doivent provoquer ni essoufflement, ni contracture, ni douleur.

- ils doivent être effectués **lentement**, avec **douceur**
- il est conseillé de les pratiquer **régulièrement**
- la respiration doit être **calme** et **profonde**

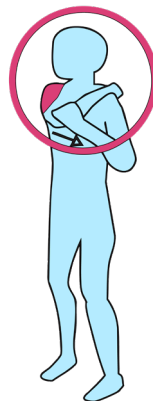
Épaules



Haussement des épaules

Relever les épaules le plus haut possible et descendre doucement.

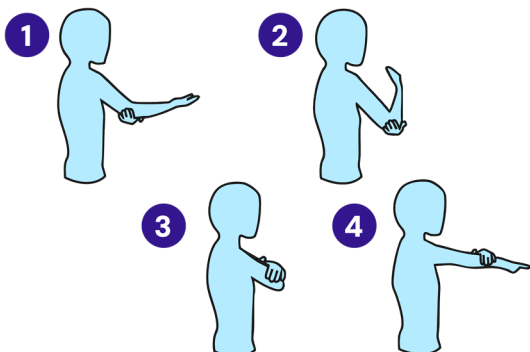
5 secondes 3 fois



Étirement arrière de l'épaule

Bras plié devant soi, prendre son coude dans sa main et tirer légèrement vers soi.

15 secondes de chaque côté



Étirement des coudes

1. maintenir le coude avec la main opposée, bras tendu paume vers le haut
2. replier l'avant bras
3. passer sous le bras opposé
4. tendre le bras avec la paume vers le bas

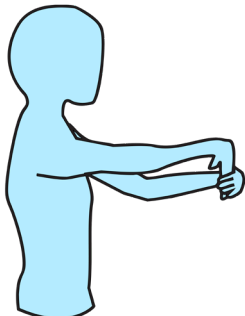
Faire le mouvement en sens inverse.

15 secondes de chaque côté



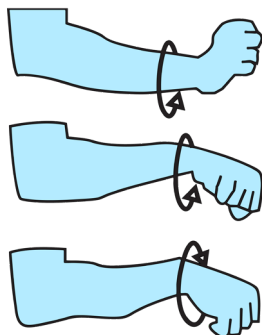
exercices d'étirement pour agir sur différentes zones corporelles

Poignets



Exercice 1

- tenir les doigts d'une main avec l'autre main
- plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à sentir un étirement
- maintenir la position trois secondes
- répéter le mouvement

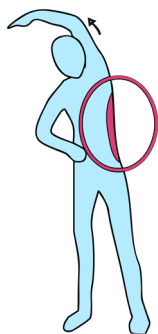


Exercice 2

1. serrer les deux poings
2. tendre les bras devant soi
3. faire des cercles avec le poing pour faire travailler les poignets
4. faire 10 tours dans un sens
5. faire 10 tours dans l'autre

Astuce : maintenir les avant-bras dans une position fixe et étirer les poignets en dirigeant les poings vers le sol et le plafond.

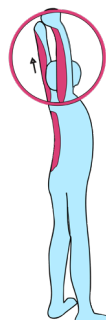
Dos



Flexion latérale du tronc

Bras allongé au-dessus de la tête, incliner le haut du corps.

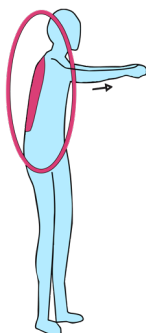
15 secondes de chaque côté



Étirement du dos et des bras

Bras tendus au-dessus de la tête, tirer légèrement les bras vers le haut en se courbant un peu en arrière.

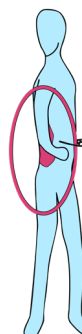
15 secondes



Étirement du haut du dos

Bras tendus devant soi, tirer légèrement sur les bras en se penchant vers l'avant pour étirer tout le haut du dos.

15 secondes de chaque côté



Rotation du tronc

Mains sur les hanches, tourner le bassin en regardant au-dessus de l'épaule.

15 secondes de chaque côté

Pratiquer les étirements permet de :

- éviter les apparitions des douleurs
- soulager les tensions musculaires
- diminuer le risque d'accident du travail et de maladie professionnelle





VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink
80 rue de Clichy - 75009 Paris

