

Étirements au bureau

Devant son poste informatique



❖ Pourquoi s'étirer au travail ?

Le travail sur ordinateur entraine bien souvent des postures de travail statique provoquant des douleurs et de la fatigue. Les étirements permettent de limiter l'apparition de ces douleurs et aident à recréer du mouvement durant l'activité professionnelle.

**Aucune posture n'est bonne
si elle est prolongée...**

❖ Le bienfait des étirements

- ✓ Oxygénation des muscles grâce à une meilleure **circulation sanguine par le biais d'une respiration complète**
- ✓ **Relâchement** et apaisement du corps
- ✓ Amélioration de l'efficacité et de la **concentration** au travail
- ✓ **Bien être** global renforcé
- ✓ Réduction du risque de blessure

**Pensez à bouger
plusieurs fois par jour !**

❖ Précautions et conseils

Les exercices suivants ont pour but de lutter contre l'apparition de maux. **En aucun cas vous ne devriez ressentir quelconque douleur ou inconfort.**

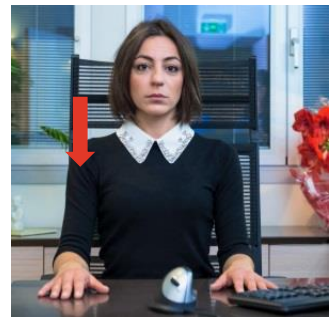
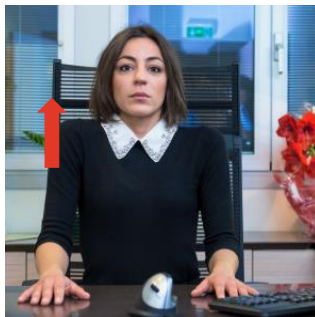
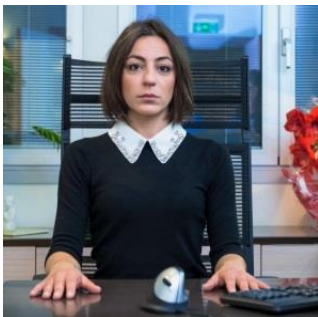
Si tel est le cas, arrêter immédiatement, et demander l'avis d'un professionnel de la santé.

Demandez conseil
à votre médecin

❖ Les épaules

En position assise ou debout :

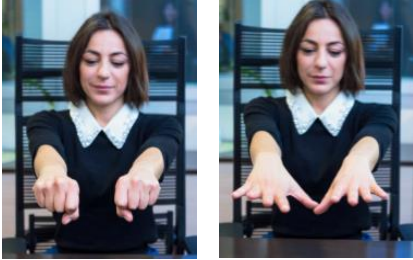
- ❖ **Haussement des épaules** pour soulager les symptômes précoces de raideur ou de tension dans la région des épaules et du cou : lever 2 à 3 fois les épaules en direction des oreilles.
- ❖ **Rotation des épaules** pour soulager et détendre les muscles des épaules : rouler 5 fois, lentement, les épaules vers l'arrière ; répéter vers l'avant.



❖ Les mains et poignets

Des exercices d'échauffement avant le travail, et d'étirement après, permettent de protéger les articulations et de limiter le risque d'apparition de douleurs ou du syndrome du canal carpien.

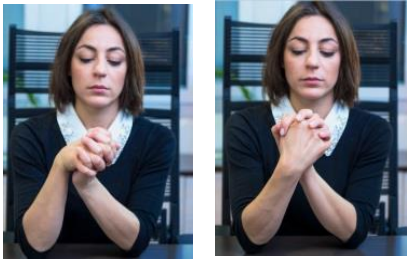
♦ Echauffement des poignets



- Tendre les bras, à hauteur des épaules.
- Ouvrir et fermer les poings de façon dynamique.

Exercices en joignant les mains, doigts entremêlés :

- A. Effectuer, de chaque côté, des rotations des poignets.
- B. Dans la même position, effectuer des mouvements de vagues.



♦ Etirements



- Joindre les paumes des mains.
- Abaisser lentement les poignets pour ressentir l'étirement.

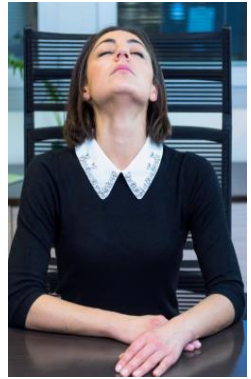
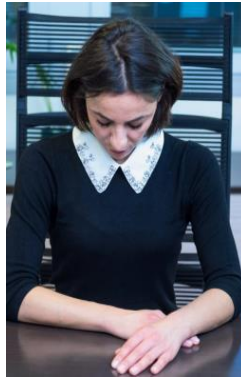
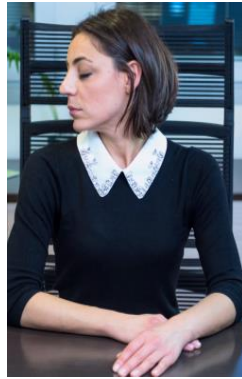
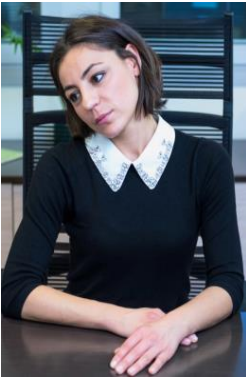
- Tendre les bras, à hauteur des épaules.
- Avec la main opposée, ramener les doigts vers soi.
- Faire le même mouvement en dirigeant la main vers le bas (flexion).



❖ Le cou

En position assise ou debout, bien droit :

- ♦ Pencher légèrement la tête de chaque côté, en essayant de toucher l'épaule avec son oreille.
- ♦ Tourner la tête à droite, puis à gauche, lentement.
- ♦ Baisser légèrement le menton et effectuer une rotation complète de la tête, à gauche, puis à droite.



❖ Le dos

En position assise ou debout :

- ♦ Étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits.
- ♦ Incliner lentement le tronc d'un côté puis de l'autre pour étirer les muscles des côtes.



❖ Le dos (suite)

En position assise ou debout :

- ❖ Tenir le coude droit avec son bras gauche (et vice versa).
- ❖ Pousser légèrement son coude vers l'épaule gauche. Répéter l'exercice avec l'autre côté.



- ❖ Assis, avec une jambe croisée.
- ❖ Placer le bras ou le coude opposé sur le côté extérieur de la jambe croisée.
- ❖ Exercer une légère pression en regardant dans la direction opposée
- ❖ Répéter avec l'autre jambe.



- ❖ Debout, les mains posées à plat sur le bureau.
- ❖ Cet exercice permet d'étirer toute la chaîne musculaire postérieure.



❖ Quelques conseils

- ♦ Regardez au loin occasionnellement.
- ♦ N'oubliez pas de bien respirer pendant les exercices.
- ♦ Soyez à l'écoute de votre corps.
- ♦ Ces exercices vous aideront à vous libérer des tensions naissantes ou persistantes.
- ♦ Adaptez l'échauffement et les exercices d'étirement à votre lieu de travail, et à vos activités.
- ♦ **Prenez le temps de vous échauffer.** Ce n'est pas une perte de temps, bien au contraire. C'est un moment privilégié que vous vous accordez pour vous permettre de libérer les tensions et être au mieux de votre forme et de vos performances.

**Et si quelques minutes
contribuaient à
améliorer votre santé ?**

BIBLIOGRAPHIE

- Plaquette « Travail Sur Ecran » de l'Office de la Médecine du Travail

VOTRE SERVICE de Santé au Travail

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire est à votre disposition :

- Votre médecin du travail, les infirmières en santé au travail et les auxiliaires médicales
- Le pôle prévention : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels
- Pour nous contacter : prevention@omt.mc