

PRÉPARATION AU POSTE : Échauffements & Étirements

Janvier 2020 – V2

1. Être acteur de sa santé



Les mauvaises postures, les gestes répétitifs, la manutention de charges, et à l'inverse, l'inactivité musculaire, peuvent participer à l'apparition de douleurs telles que lombalgies, cervicalgies, tendinites, syndrome du canal carpien... également appelées Troubles Musculo Squelettiques (TMS).

Non prises en considération rapidement, ces douleurs peuvent s'installer durablement et deviennent alors plus difficiles à soigner.

Des exercices physiques réguliers et, plus globalement, une bonne hygiène de vie, sont indispensables.

Chacun peut donc **être acteur de sa santé**, sans investissement exagéré (quelques minutes suffisent), en prenant soin de son corps et en le préparant quotidiennement aux sollicitations auxquelles il va être exposé dans la journée. Parce que, s'ils ne sont pas bien échauffés, nos muscles, nos tendons et nos ligaments seront plus raides, plus fragiles et donc plus sensibles aux risques d'élongations, aux déchirures, aux crampes. Les sportifs ne diront pas le contraire !

Aujourd'hui, les séances d'échauffement et d'étirement, dont l'efficacité n'est plus à prouver, ne leur sont plus spécialement réservées. Le travail n'étant finalement qu'une **activité (ou inactivité) physique prolongée**, ces séances se développent de plus en plus dans les entreprises.

STSA peut vous accompagner dans cette démarche.

2. Les précautions

- Les exercices ne doivent provoquer ni essoufflement, ni contracture, ni douleur (en dehors des étirements durant lesquels il faut sentir que « ça tire »)
- Ils doivent être effectués lentement, sans brutalité, sans esprit de compétition, en respectant ses propres limites
- En cas d'antécédents opératoires (cages, arthrodeses), de hernies discales ou cervicales et d'hyperlaxité (syndrome d'Ehlers Danlos par exemple) :
 - Respecter les recommandations données par le corps médical
 - Ne pas réaliser de mouvements contre-indiqués
- La respiration doit être calme et profonde



3. Le principe

- Alternance d'échauffements et d'étirements en début de poste/avant une tâche « lourde »



- Étirements complets ou localisés en cours de poste (adaptés au travail assis ou debout)



Vous êtes intéressés ? STSA met à votre disposition différents supports de communication et propose de former votre personnel aux bons gestes à réaliser. Rendez-vous sur notre site internet www.stsa.fr pour en apprendre plus sur les risques aux postes et découvrir nos autres publications.