

Travail sur écran : Étirements

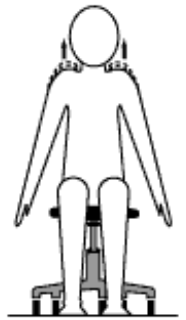
Malgré une bonne installation au poste de travail, des équipements adaptés et bien réglés, toute position assise prolongée peut entraîner des effets néfastes pour la santé. Se lever et s'étirer régulièrement peut prévenir ou soulager les douleurs existantes.



ÉTIREMENTS DU COU ET DES ÉPAULES

- **Haussement des épaules** : soulage les symptômes précoces de raideur ou de tension dans la région des épaules et du cou

Levez les épaules en direction de vos oreilles jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenez pendant trois à cinq secondes. Relâchez ensuite les épaules en position normale. Répétez 2 ou 3 fois.

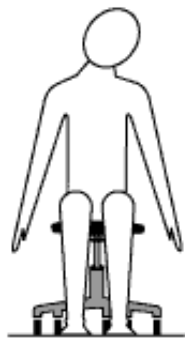


- **Glissement de la tête** : étire les muscles du torse, du cou et des épaules

Assis ou debout bien droit, sans lever le menton, glissez la tête vers l'arrière. Maintenez pendant 20 secondes et répétez 5 à 10 fois.

- **Détente du cou**

Penchez lentement la tête du côté gauche, en essayant de toucher l'épaule gauche avec votre oreille, puis du côté droit. Baissez lentement le menton vers la poitrine. Effectuez une rotation complète de la tête à gauche, puis à droite.



- **Rotation des épaules : détente des muscles des épaules**

Roulez lentement les épaules vers l'arrière 5 fois, dans un mouvement circulaire.

- **Détente des épaules**

Debout, baisser la tête sans forcer. Laissez tomber les épaules et les bras pour détendre les muscles. Maintenez la position 10 secondes.

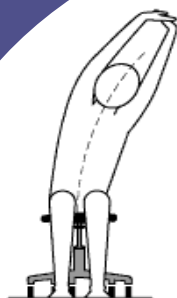


TÉLÉCHARGEZ NOS AFFICHES DE SENSIBILISATION SUR LES ÉCHAUFFEMENTS ET LES ÉTIREMENTS ADAPTES AU TRAVAIL ASSIS AINSI QUE NOS AFFICHES SUR LES ÉTIREMENTS A RÉALISER EN CAS DE DOULEURS

[Pour nous écrire, trouver votre centre médical ou accéder à toutes nos informations](#)

sante-au-travail-68.fr





ÉTIREMENTS DU DOS, DES FLANCS ET DES JAMBES

► 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 tout en contractant les abdominaux.

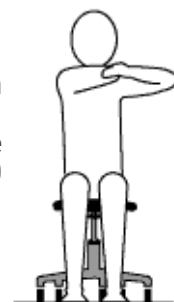


► Flexion et extension de la cheville

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 avec l'autre jambe.

► Haut et milieu du dos

Tenez le bras droit avec votre main gauche juste au-dessus du coude. Poussez légèrement votre coude vers l'épaule gauche. Maintenez 10 sec. Répétez avec le bras gauche.



► 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 cm du sol. Maintenez quelques secondes et reposez votre pied sur le plancher. Répétez avec l'autre jambe.

► Flexion du dos : étire également les muscles des jambes

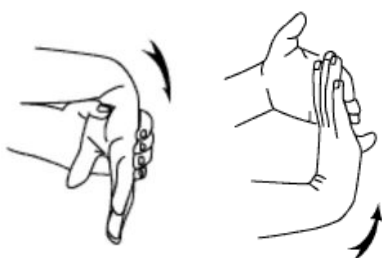
Saisissez le tibia et soulevez la jambe. Penchez-vous vers l'avant (en fléchissant le dos) et touchez le genou avec votre nez. Répétez avec l'autre jambe.



ÉTIREMENTS DU POIGNET ET DES DOIGTS

► Étirement du coude : prévient l'apparition ou soulage les symptômes de l'épicondylite (vers le bas) et de l'épitrôchléite (vers le haut)

Tenez le dessus de votre main avec votre autre main. Pliez lentement le poignet vers le bas jusqu'à sentir un étirement. Maintenez 3 à 5 sec. Relâchez et répétez 3 fois. Pliez ensuite le poignet lentement vers le haut en tenant la paume, jusqu'à sentir un étirement. Maintenez et relâchez comme précédemment.



► Étirement du pouce : prévient l'apparition ou soulage les symptômes de la tendinite du pouce

Avec votre main gauche, poussez doucement vers le bas sur le pouce de la main droite durant 5 sec. Répétez avec le pouce de la main gauche. Répétez 5 fois en alternant les pouces (vous pouvez également faire l'exercice pour chaque doigt).

En savoir +

Fiche Conseil 2- Travail sur écran
Affiches Échauffements / Étirements /
Prévention des douleurs

Pour nous écrire, trouver votre centre médical ou accéder à toutes nos informations

sante-au-travail-68.fr

