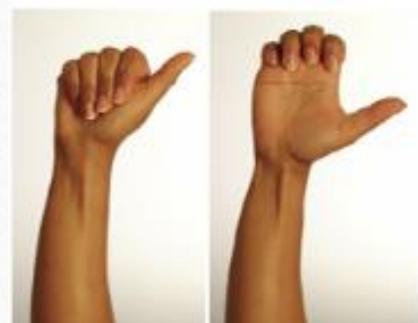
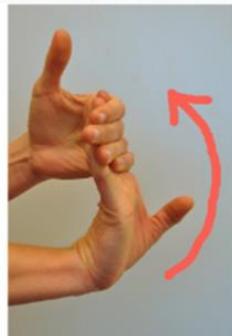
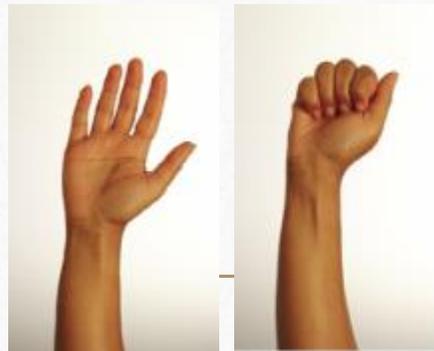


Les étirements

En prévention d'éventuels troubles liés à la posture statique, voici quelques exercices d'étirements afin de soulager les articulations et les muscles au niveau des mains, des avant-bras, des épaules, des cervicales et du dos.

- Vous pouvez les pratiquer après 1h30 de travail et/ou en fin de poste.
- Les étirements doivent être lents, doux, maintenus (pas d'à-coup) et durer 10 secondes minimum. Ils ne doivent pas être douloureux.

Mains et avant-bras

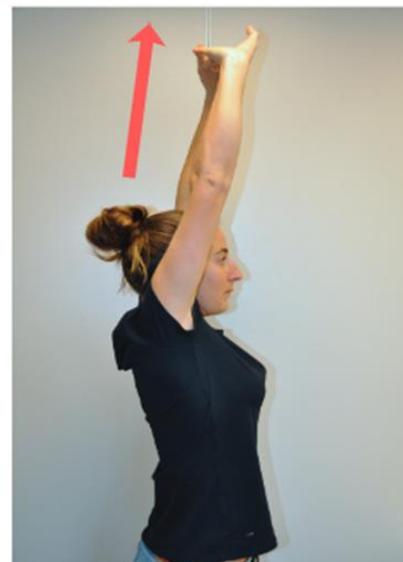


10 secondes

10 secondes



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes



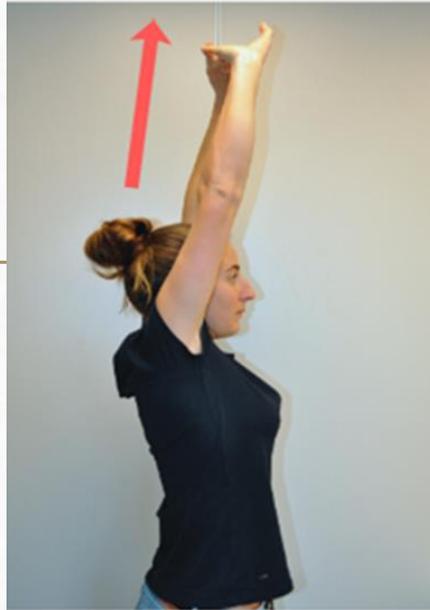
15 à 20 secondes



Les épaules/la nuque



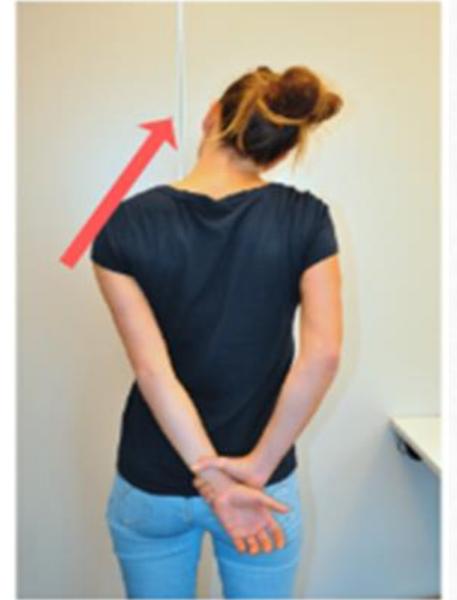
10 à 20 secondes - 2 fois



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes
2 fois



10 à 12 secondes
pour chaque bras



Dos



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes - deux fois



Jambes





L'effort physique, pour être efficace, doit être quotidien.

- 30 mn de marche par jour (OMS)
- 5 à 15 minutes d'exercices d'échauffement et d'étirements,
- Avoir une bonne hydratation tout au long de la journée (au moins 1,5 l d'eau par jour).

Echauffement et étirements viennent en complément de l'aménagement ergonomique du poste de travail et de l'organisation du travail.

N'hésitez pas à
demander conseil
à votre
médecin du travail

medecinedutravail@univ-brest.fr

