

Stcs

Santé travail  
CHOLET · SAUMUR

# ÉCHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS

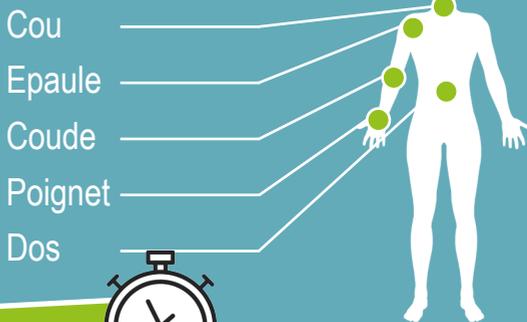


## POSTE DEBOUT AVEC SOLLICITATION DES BRAS

Les échauffements et étirements sont des exercices de prévention. Ils viennent en complément de l'aménagement ergonomique du poste de travail et de l'organisation du travail. Ils sont simples et réalisables au poste de travail.

Ces exercices permettent de contrebalancer l'hyper sollicitation des structures du corps humain lors de l'activité professionnelle, et de participer à la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques.

## LES ZONES A RISQUE :



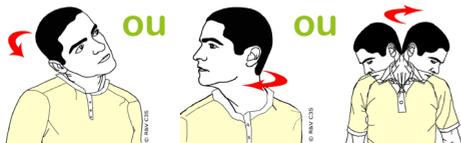
## L'ÉCHAUFFEMENT AVANT LA PRISE DE POSTE



2 à 3 minutes par jour

### 1 | COU :

10 inclinaisons / Rotations ou demi-cercles dans chaque sens



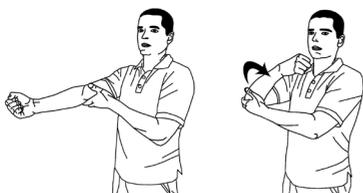
### 2 | ÉPAULES :

10 rotations dans chaque sens



### 3 | COUDES :

10 mouvements aller / retour



### 4 | POIGNETS :

10 mouvements dans chaque sens



### 5 | DOS :

10 rotations ou 10 inclinaisons de chaque côté



## CONSEILS :

- Commencez par le haut du corps et descendez progressivement.
- Hydratez-vous à la fin des échauffements.
- Pratiquez chaque exercice de manière lente et progressive : vous ne devez pas ressentir de douleur.

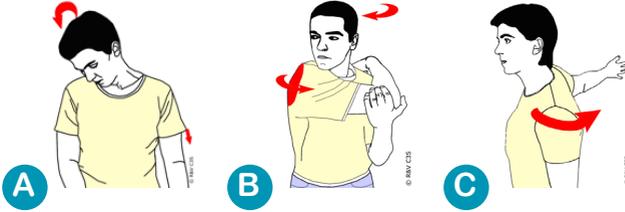
# LES ÉTIREMENTS DE RÉCUPÉRATION



30s de chaque côté

## 1 | COU ET ÉPAULES :

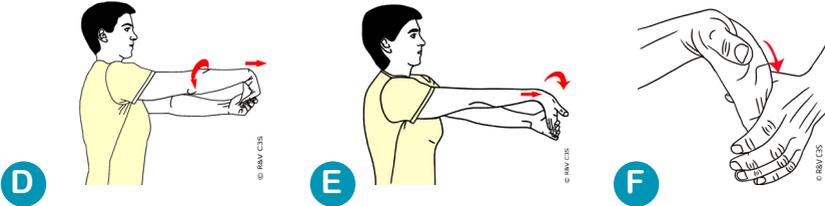
- A : Inclinez l'oreille vers l'épaule, regardez vers le bas, abaissez l'épaule opposée.
- B : Posez la main sur l'épaule opposée, et ramenez le coude vers vous à l'aide de l'autre main.
- C : Posez la main sur un support vertical (mur), tournez le buste dans la direction opposée.



Pratiquez chaque exercice de manière lente, progressive et maintenue : vous ne devez pas ressentir de douleur.

## 2 | BRAS ET DOIGTS :

- D : Réalisez une flexion du poignet, bras tendu (doigts vers le bas, paume de la main vers soi)
- E : Réalisez une extension du poignet, bras tendu (doigts vers le bas, dos de la main vers soi)
- F : Réalisez une extension de la main, bras fléchi (doigts vers le bas, dos de la main vers soi)



## 3 | CUISSSES ET DOS :

- G : Positionnez-vous en fente avant, en maintenant le buste droit (le talon arrière peut être levé).
- H : En position debout, genoux légèrement fléchis, mains jointes, étirez vos bras vers le haut.



POUR UN RÉSULTAT OPTIMAL,  
ÉTIREZ-VOUS  
TOUTES LES 4 HEURES !





## BONNES PRATIQUES AU QUOTIDIEN ET AU TRAVAIL

Adoptez les bons réflexes pour éloigner le risque de Troubles Musculo-Squelettiques :

### AU TRAVAIL :

- Respectez les bonnes pratiques de manutention manuelle.
- En cas de premiers signes de douleurs ou de sensations désagréables, informez votre responsable et votre service de santé au travail.
- Adoptez une routine échauffements/ étirements adaptée à votre poste de travail, en ciblant les articulations sollicitées.

### AU QUOTIDIEN :

- Veillez à une bonne hydratation et à une bonne alimentation.
- Bougez pour entretenir votre condition physique.
- Respectez votre besoin de sommeil.
- Surveillez votre état de santé (Dentition, diabète, maladies inflammatoires...).
- Pratiquez des échauffements et étirements.

## BÉNÉFICES SUR NOTRE CORPS

### LES ÉCHAUFFEMENTS:

- permettent de lubrifier les articulations et améliorent leur amplitude
- augmentent la température corporelle
- limitent les risques de blessure musculaire et ligamentaire
- respectent les amplitudes et les capacités individuelles de chacun
- préparent le corps avant l'activité

### LES ÉTIREMENTS:

- favorisent le relâchement musculaire
- redonnent aux muscles leur longueur initiale en entretenant leur souplesse
- diminuent les tensions musculaires

## POUR ALLER PLUS LOIN :

Sommeil, alimentation...vous avez des questions relatives à votre hygiène de vie ? Parlez-en lors de votre rendez-vous médical pour bénéficier de conseils adaptés à votre situation.