

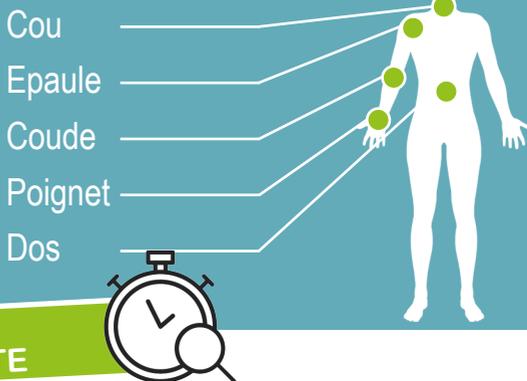


POSTES ASSIS ET POSTES DE CONDUITE

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 :

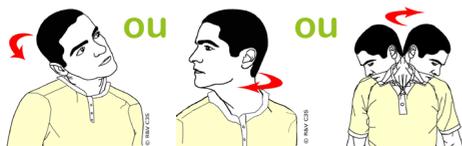


L'ÉCHAUFFEMENT AVANT LA PRISE DE POSTE

2 à 3 minutes par jour

1 | COU :

10 inclinaisons / Rotations ou demi-cercles dans chaque sens



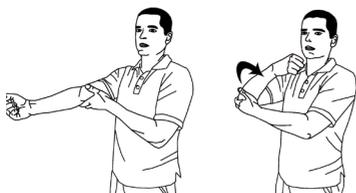
2 | ÉPAULES :

10 rotations dans chaque sens



3 | COUDES :

10 mouvements aller / retour



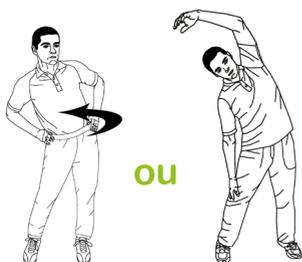
4 | POIGNETS :

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.

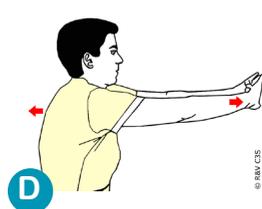
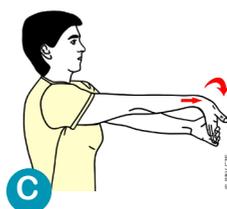
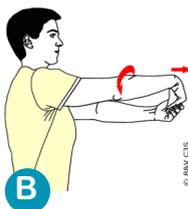
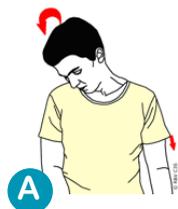
LES ÉTIREMENTS DE RÉCUPÉRATION



30s de chaque côté

1 | COU, BRAS ET HAUT DU DOS :

- A : Inclinez l'oreille vers l'épaule, regardez vers le bas, abaissez l'épaule opposée.
- B : Réalisez une flexion du poignet, bras tendu (doigts vers le bas, paume de la main vers soi)
- C : Réalisez une extension du poignet, bras tendu (doigts vers le bas, dos de la main vers soi)
- D : Poussez les mains jointes vers l'avant, arrondissez le haut du dos (jambes un peu fléchies)



2 | CUISSSES, JAMBES ET FESSIERS :

- E : En position assise, croisez une jambe, placez vos mains sur votre genou pour tirez vers l'épaule opposée.
- F : En position assise, allongez une jambe devant vous, talon au sol, orteils vers vous, et penchez-vous en avant, en gardant votre buste droit.



© R&V C3S



F

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

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.