

LES ETIREMENTS AU TRAVAIL

Détendre ses muscles

Même dans une bonne position de travail, maintenir une **posture statique** fait travailler les mêmes muscles pendant des heures. Les **fibres musculaires sont en tension** et ne se reposent pas, **des douleurs apparaissent**.



S'étirer, changer de position permet de faire travailler les muscles en dynamique et de soulager la douleur.

Les exercices

Ne forcez pas : l'étirement ne doit pas aggraver une douleur. Maintenez la position d'étirement pour une période raisonnable.

Si certains mouvements vous font mal, ne les faites pas et parlez-en à votre médecin.



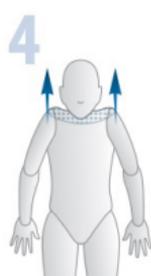
10 à 20 secondes - 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes - 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



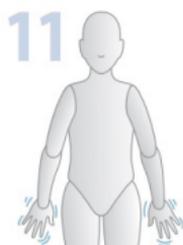
8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes - 2 fois



Secouez vos mains pendant 8 à 10 secondes