

Étirements au boulot

Recommandation : Faire les étirements après 1 heure de travail statique

Région des épaules et le haut du tronc

1. Élévation des épaules



- Lever les épaules vers le haut
- Maintenir 5 secondes la position lorsque vous sentez une tension
- Répéter 3 fois

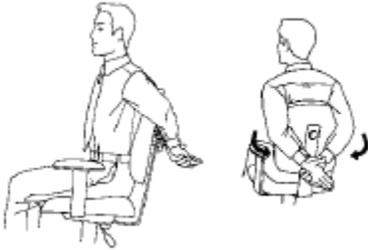
Région des membres inférieurs

1. Flexion plantaire et dorsale de la cheville



- Monter sur la pointe des pieds et sur le talon
- Maintenir 15-20 secondes les positions
- Répéter 3 fois

2. Étirement des pectoraux



- Amener les bras vers l'arrière
- Maintenir la position 15-20 secondes
- Répéter 3 fois

2. Flexion de la hanche



- Saisir le tibia et soulever la jambe
- Se pencher vers l'avant et toucher le genou avec votre nez
- Maintenir la position 5 secondes
- Répéter 3 fois pour chaque jambe

3. Étirement du haut du dos



- Amener les bras vers le haut et ensuite vers l'avant
- Maintenir la position 15-20 secondes
- Effectuer le mouvement de 1 à 3 fois

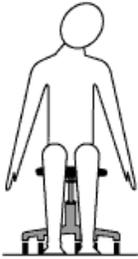
3. Extension du genou



- S'asseoir sur une chaise sans toucher au dossier
- Placer vos pieds à plat sur le sol
- Une jambe en extension, lever le pied
- Maintenir la position 15-20 secondes
- Répéter 3 fois chaque jambe

Région cervicale

1. Flexion latérale



- Pencher la tête sur le côté droit
- Garder cette position pendant 10 secondes
- Refaire cette position avec l'autre côté
- Répéter 3 fois pour chaque côté

2. Rétraction de la tête



- Rentrer le menton
- Maintenir la position 15-20 secondes
- Répéter 3 fois

Région des membres supérieurs

1. Flexion des poignets



- Tenir les doigts de votre main avec votre autre main
- Plier lentement le poignet vers le haut jusqu'à ce que vous sentiez un étirement
- Maintenir la position 3-5 secondes
- Répéter 3 fois

2. Extension de poignet



- Tenir les doigts de votre main avec votre autre main
- Plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement
- Maintenir la position 3-5 secondes
- Répéter 3 fois

Région lombaire

1. Extension lombaire



- Amener le haut du dos vers l'arrière sans exagérer le mouvement
- Maintenir 5-10 secondes
- Répéter 3 fois

Exercice contre la fatigue visuelle

1. Fermer les yeux



- Fermer les yeux

2. Regarder au loin



- Regarder au loin (+ de 6 mètres)

VINCENT, Patrick, Vos exercices de micro-pauses actives, [En ligne] (Consulté le 13/07/2009) : http://www.apsam.com/publication/divers/carton_tev.pdf

CCHST, *L'ergonomie au bureau*, 2^e édition, 2001. [En ligne] (Consulté le 13/07/09) : <http://www.cchst.ca/reponsesst/ergonomics/office/stretching.html#top>