

Confinement - Télétravail

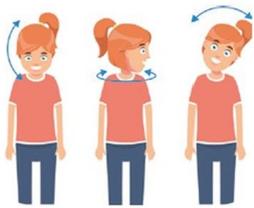
Echauffement musculaire

Fiche conseils*

Avant de commencer votre journée de travail, prenez 5 minutes pour vous étirer. Vous pouvez répéter ces exercices plusieurs fois dans votre journée.

1 NUQUE ET TRAPÈZES

Faire 10 mouvements de chaque :
flexion/extension ("oui")
rotation droite/gauche ("non")
inclinaison droite et gauche



2 ÉPAULES ET BRAS

Mettre les mains sur les pectoraux et faire 10 ronds dans un sens puis dans l'autre



3 COUDES

Faire des flexions et extensions des bras



4

POIGNETS

Les mains liées, faire des mouvements circulaires



7 CHEVILLES

Faire des mouvements circulaires



6 CUISSES ET MOLLETS

Se baisser trois fois quatre secondes en gardant les bras à l'horizontale



5 BASSIN, DOS ET ABDOMINAUX

Faire 10 mouvements de rotation de hanches



Quelques exercices à réaliser le soir pour détendre vos muscles :

1 Muscles fessiers



Tirer la jambe vers l'épaule opposée

2 Muscles psoas



Faire une flexion vers l'avant en gardant le dos droit

3 Muscles lombaires



Ramener les genoux vers le torse

L'apparition d'une douleur est due non seulement à sa posture à son poste de travail mais en partie aussi au manque d'activité provoqué par un mode de travail sédentaire.

*Cette série d'étirements est un exemple. En cas de douleurs déjà existantes ou pathologies déjà existantes, demandez l'avis de votre médecin ou de votre kinésithérapeute avant d'effectuer ces exercices.