

Cou et épaules

Conseils d'étirement

● **Détente du cou** : ces exercices contribuent à détendre les muscles du cou.

10 à 12 secondes pour chaque côté

Pencher lentement la tête du côté droit, en essayant de toucher l'épaule droite avec son oreille.

Faire le même mouvement du côté gauche.

Répéter l'exercice 2 fois.

Le dos droit, épaules baissées, baisser lentement le menton vers la poitrine. Effectuer une rotation de la tête à gauche, puis à droite.

Répéter l'exercice 3 fois.

10 secondes

● **Hausses des épaules** : cet exercice vise à soulager les symptômes précoces de raideur ou de tension dans la région des épaules et du cou.

3 à 5 secondes

Levier les épaules en direction des oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules.

Maintenir cette position pendant 3 à 5 secondes. Relâcher ensuite les épaules en position normale.

3 fois. Répéter l'exercice 2 ou 3 fois.

● **Rotation des épaules** : cet exercice contribue à détendre les muscles des épaules.

Rouler lentement les épaules 5 fois vers l'arrière, puis 5 fois vers l'avant dans un mouvement circulaire.

Poignets

● **Étirement des extenseurs des avant-bras**

5 à 10 secondes

Bras tendu, plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à ressentir un étirement. Flexion maintenue par l'autre main.

Maintenir la position 5 à 10 secondes. Relâcher.

2 fois de chaque côté. Répéter le mouvement.

● **Étirement des flexisseurs des avant-bras**

5 à 10 secondes

Bras tendu, plier lentement le poignet vers le haut jusqu'à ressentir un étirement. Extension maintenue par l'autre main.

Maintenir la position 5 à 10 secondes. Relâcher.

2 fois de chaque côté. Répéter le mouvement.

Conseils d'étirement

● Étirement des épaules et du milieu du dos

5 secondes

Tenir le bras droit avec la main gauche juste au-dessus du coude. Pousser légèrement le coude droit vers l'épaule gauche.

Maintenir la position 5 secondes.

Répéter l'exercice avec le bras gauche.

Dos

5 secondes

On peut également ramener les bras devant le corps, paumes vers l'avant.

Région lombaire

Inspirer et creuser le bas du dos.
Souffler et arrondir le bas du dos = bascule du bassin.

Répéter l'exercice 3 fois.

Conseils de santé

Les contractions musculaires statiques sont plus fatigantes que les contractions musculaires dynamiques d'où l'importance

- de se détendre et relacher ses épaules
- d'alterner les tâches
- de changer régulièrement de position
- de bouger et de se déplacer
- de s'hydrater
- et de faire des étirements.

Prévention de la fatigue visuelle

● Pauses visuelles actives

Alterner vision de près et vision de loin permet de reposer les muscles oculaires.



Travail sur écran

Détourner le regard de l'écran et fixer un point au loin pendant quelques secondes.

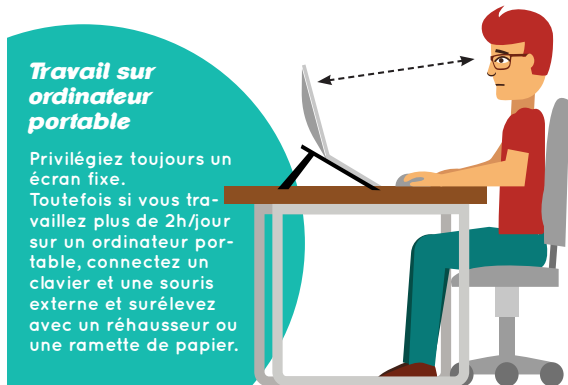
A renouveler toutes les 20 minutes.

Le travail sur écran

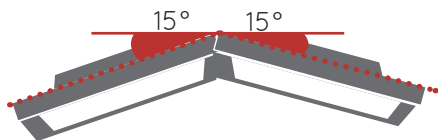
vous accompagner

hautenormandie.msa.fr

Préconisations



- Organisez votre bureau, placez les documents et outils les plus utilisés à portée de main. Utilisez un porte document si nécessaire.



- Travail avec plusieurs écrans
Privilégiez des écrans de taille et caractéristiques identiques. Les dimensions du bureau doivent être adaptées en taille et profondeur au travail en multi écrans. L'utilisation de deux écrans nécessite qu'ils soient alignés au niveau du haut des écrans et accolés.

Les 3 principaux risques liés au travail sur écran

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

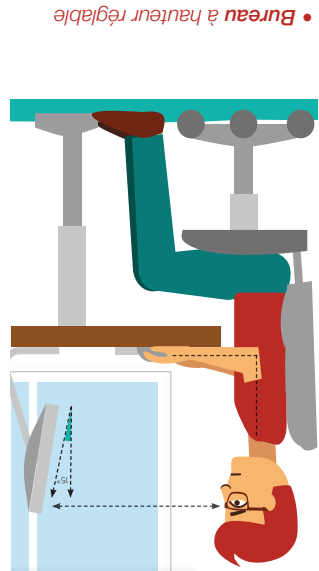
Dus à une mauvaise posture ou à la répétitivité des tâches provoquant douleurs, raideurs, parfois fourmillements... Les TMS apparaissent après une longue durée d'exposition. La fatigue visuelle est due à une sollicitation excessive des muscles de l'œil. La fatigue visuelle est réversible et constitue un signe d'alerte.

Les troubles circulatoires

La position statique et assise provoque la compression des jambes sur le siège et favorise les troubles circulatoires.



- **Fauteuil** pivotant, à roulettes, base stable, hauteur et dossier ajustés avant du siège arrondi. Dos-sier réglable en hauteur et inclinaison pour épouser la forme du dos à angle entre cuisses et jambes supérieurs rebord avant du siège arrondi. Dos-tables munis d'accoudoirs réglables, base stable, hauteur et dossier ajustés avant du siège arrondi. Dos-épaules détendues, angle de 90° du bras et de l'avant bras



- **Écran d'ordinateur** avec luminosité et contrastes réglables, face à soi, haut de l'écran au niveau des yeux, distance confortable de lecture par rapport à la longueur des bras.
- **Porte document** mobile et réglable, à côté de l'écran ou entre l'écran et le clavier
- **Clavier** devant soi à 10 ou 15 cm du bord du bureau et au même niveau.
- **Souris** à côté du clavier et au même niveau.
- **Mains** en ligne droite avec l'avant bras.