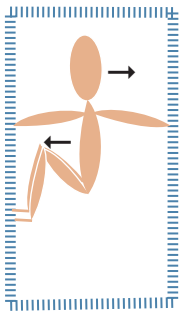


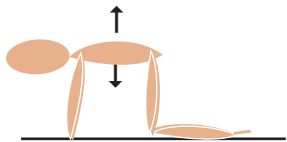
Genoux sur le côté

- ▶ Toujours dans la position sur le dos, genoux fléchis, bras en croix.
- ▶ Basculer les genoux sur le côté droit et la tête du côté opposé tout en gardant les épaules plaquées au sol.
- ▶ Maintenir 20 secondes.
- ▶ Bien respirer.
- ▶ Inverser la situation.



Dos rond / dos creux

- ▶ À quatre pattes, arrondir le dos en inspirant, creuser le dos en soufflant.
- ▶ Répéter l'exercice 10 fois.



Position de la prière

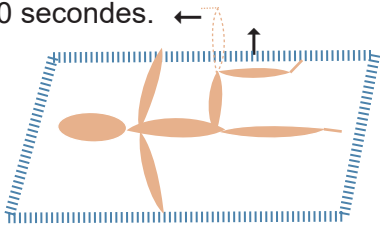
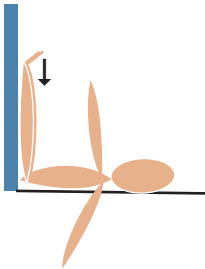
- ▶ Partir de la position à quatre pattes, bras tendus.
- ▶ S'asseoir sur ses talons.
- ▶ Bien souffler, tenir la position 20 secondes.
- ▶ Remonter.
- ▶ Répéter 5 fois l'exercice.



Étirement des jambes

Répéter 5 fois les exercices pour chaque jambe.

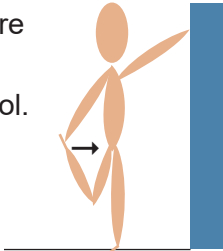
- ▶ Mettre ses fesses contre un mur, jambes en l'air, les bras en croix.
- ▶ Tendre les genoux en ramenant les pointes de pied vers soi en gardant les talons collés contre le mur.
- ▶ Tenir 30 secondes.



- ▶ Allongé sur le sol, plier un genou à 90° puis allonger la jambe vers le plafond.
- ▶ Tendre le genou et ramener la pointe de pied vers soi pour bien étirer le mollet et le muscle de la cuisse.
- ▶ Toujours penser à bien respirer.
- ▶ Bien tendre la jambe, changer de jambe.

Étirement des cuisses

- ▶ Prendre appui sur le rebord d'une cheminée ou d'un mur.
- ▶ Prendre avec sa main droite son coup de pied droit et ramener le talon vers la fesse.
- ▶ Bien coller son genou contre l'autre jambe.
- ▶ Pousser le genou vers le sol.
- ▶ Garder le dos bien droit.
- ▶ Bien souffler.
- ▶ Passer à l'autre jambe.



Réalisation et Impression MSA 49 - Janvier 2025 - d'après DVD « Taille et dos sans douleur » Santé-Sécurité au Travail MSA Ain-Rhône - Photos : CCMSA



vous accompagner

Pour ne pas souffrir du dos
Faites des exercices



MSA - Maine et Loire

MSA Maine-et-Loire

@msa49actu

maineetloire.msa.fr



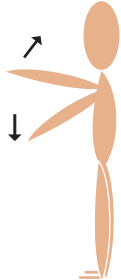
L'essentiel & plus encore

En arrivant le matin ou pendant une pause

- ▶ Marcher d'un pas rapide en montant les genoux (bien souffler en le faisant).



- ▶ En marchant, effectuer des mouvements de bras
 - sur les côtés
 - et de haut en bas.



▶ **Auto grandissement**

- ▶ Lever les bras vers le ciel en soufflant et en rentrant le ventre.
- ▶ Maintenir la position sur plusieurs expirations lentes et prolongées.



Faites ces exercices à un rythme lent, sans à-coups, sans forcer le mouvement.

▶ **Étirement des membres supérieurs**

- ▶ Mettre les mains dans le dos et monter les mains le plus haut possible en gardant le dos bien droit.
- ▶ Maintenir la position en soufflant.

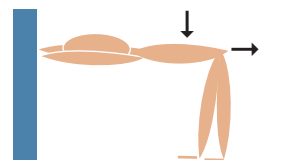


Alterner les positions de travail, assis, debout, à genoux, porter des vêtements de travail confortables et chauds, qui recouvrent le bas du dos.

Boire une boisson chaude non alcoolisée ou de l'eau.

▶ **Étirement de la colonne vertébrale**

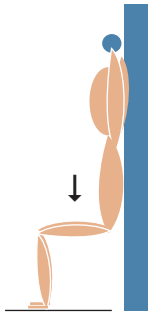
- ▶ Prendre appui sur un bâton, sur une fourche ou un piquet de vigne.
- ▶ Pousser les mains en avant, abaisser le buste en reculant les fesses.
- ▶ Creuser le dos et bien souffler, cela étire le dos. Maintenir la position 30 secondes.
- ▶ Répéter l'opération plusieurs fois.



De retour chez soi

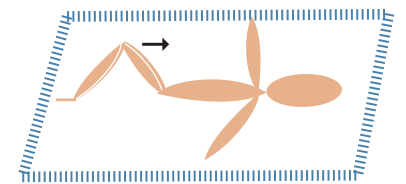
▶ **Suspension**

- ▶ Mettre les mains sur une barre en suspension.
- ▶ Avancer les pieds en les écartant pour avoir ses jambes à angle droit par rapport au mur. Bien poser ses pieds au sol.
- ▶ Maintenir la position pendant 30 secondes.



▶ **Respiration**

- ▶ S'allonger sur un tapis de sol, les bras en croix.
- ▶ Remonter les genoux. Pieds côte à côte.
- ▶ Inspirer en gonflant le ventre et souffler par la bouche en gardant le dos collé au sol.



▶ **Genoux / poitrine**

- ▶ Toujours sur le dos, ramener les genoux vers la poitrine avec les mains.
- ▶ Souffler le plus longtemps possible.
- ▶ Garder la tête bien plaquée contre le sol.
- ▶ Maintenir la position 20 secondes.

