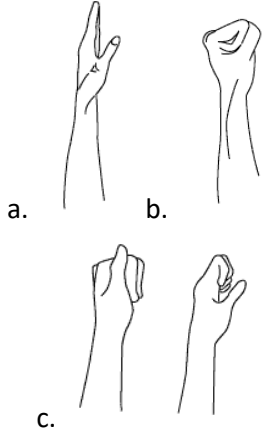



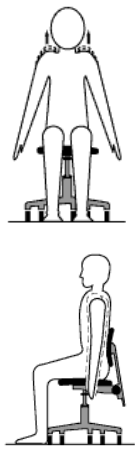

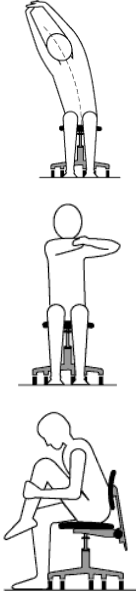


## Exercices d'étirement au travail

<https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/office/stretching.html>

**\*\*\* Les exercices d'étirements ne doivent jamais être douloureux. \*\*\***

<b>Étirements des doigts</b>	<p>a. Commencer la main ouverte.</p> <p>b. Fermer le poing. Garder le pouce droit, sans le replier sous les autres doigts.</p> <p>c. Laisser glisser le bout des doigts sur la paume jusqu'à la base des doigts. On devrait ressentir un étirement. En cas de douleur, ne pas exercer de pression avec l'autre main.</p>	
<b>Étirements des poignets</b>	<p>1. La main ouverte et la paume vers le bas, effectuer doucement des déplacements latéraux avec la main, en allant le plus loin possible. Maintenir la position de trois à cinq secondes. Répéter le mouvement à trois reprises.</p> <p>2. Allonger le bras et la main, puis tourner lentement le poignet (paume vers le bas) jusqu'à ce qu'il y a un sentiment d'étirement. Maintenir la position de trois à cinq secondes. Ensuite, tourner lentement le poignet (paume vers le haut) jusqu'à ce qu'il y a un sentiment d'étirement. Répéter le mouvement à trois reprises.</p> <p>3. Tenir les doigts de sa main avec son autre main. Plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce qu'il y a un sentiment d'étirement. Maintenir la position de trois à cinq secondes. Relâcher. Répéter le mouvement à trois reprises. Plier ensuite le poignet lentement vers le haut jusqu'à ce qu'il y a un sentiment d'étirement. Maintenir la position et relâcher de la façon précédemment indiquée.</p> <p>4. En position assise, les coudes sur une table, et les paumes jointes, abaisser lentement les poignets vers la table jusqu'à ce qu'il y a un sentiment d'étirement (les coudes se déplaceront légèrement vers l'extérieur). S'assurer de bien garder les paumes l'une contre l'autre au cours de l'exercice. Maintenir la position de cinq à sept secondes. Relâcher. Répéter le mouvement à trois reprises.</p>	

<p><b>Étirements des épaules</b></p>	<p>1. Haussement des épaules: Lever les épaules en direction de ses oreilles jusqu'à ce qu'on ressent une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenir cette position pendant trois à cinq secondes. Relâcher ensuite les épaules en position normale. Répéter l'exercice deux ou trois fois.</p> <p>2. Rotation des épaules : Rouler lentement les épaules vers l'arrière cinq fois, dans un mouvement circulaire. Répéter vers l'avant.</p>	
<p><b>Étirements du cou</b></p>	<p>1. Glissement de la tête: Assis ou debout bien droit, sans lever le menton, glisser la tête vers l'arrière. Bien exécuté, cet exercice donne l'impression d'avoir un double menton. Maintenir la position pendant 20 secondes et répéter ce mouvement cinq à dix fois. Sit or stand upright. Without lifting your chin, glide your head straight back. You know you are doing this exercise right if it gives you the feeling of a double chin. Hold for 20 counts and repeat 5 to 10 times.</p> <p>2. Détente du cou: Pencher lentement la tête du côté gauche, en essayant de toucher l'épaule gauche avec son oreille. Faire le même mouvement du côté droit. Baisser lentement le menton vers la poitrine. Effectuer une rotation complète de la tête à gauche, puis à droite.</p>	
<p><b>Étirements du dos</b></p>	<p>1. Entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Pousser vers l'arrière le plus loin possible. Les bras toujours au-dessus de la tête, incliner lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite, pour étirer les muscles des flancs. De façon similaire, on peut également ramener les bras devant le corps, ou derrière, pour étirer les omoplates et la poitrine.</p> <p>2. Tenir le bras droit avec sa gauche juste au-dessus du coude. Pousser légèrement son coude vers l'épaule gauche. Maintenir la position cinq secondes. Répéter l'exercice avec le bras gauche.</p> <p>3. Saisir le tibia et soulever la jambe. Se pencher vers l'avant (en fléchissant le dos) et toucher le genou avec son nez. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.</p>	

**Les avantages d'un étirement régulier:**

- Diminution de la fatigue et augmentation de la productivité
- Réduit le stress
- Augmente le flux sanguin et la circulation