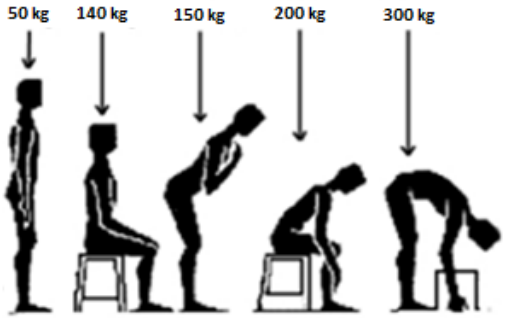
IDÉES REÇUES

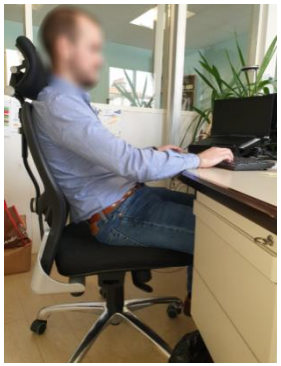
LA POSITION ASSISE PROLONGÉE EST BONNE

FAUX. Sans port de charge, la position debout est la moins contraignante. Il faut varier les postures.



Exemples de charges s'exerçant sur le disque intervertébral L5/S1 pour un individu de 80kg

CETTE POSITION EST BONNE POUR MON DOS



FAUX. Les muscles du dos sont détendus mais la colonne souffre.

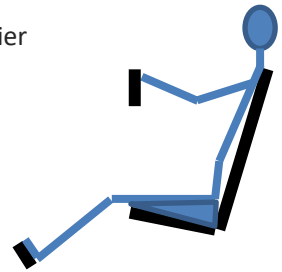
CONSEILS

POSITION ASSISE CONSEILLÉE AU BUREAU

- Bassin au fond du siège, collé au dossier
- Dos creusé
- Epaules relâchées
- Jambes légèrement écartées
- Pieds à plat au sol

POSITION CONSEILLÉE EN VOITURE

- Avancer le siège afin d'avoir les coudes légèrement fermés
- Incliner légèrement le dossier vers l'arrière
- Ajuster l'appui lombaire pour creuser le dos ; à défaut, ajouter un coussin lombaire
- Mettre un coussin sur l'assise pour créer une assise horizontale



Bouger et varier les postures au cours de la journée !
Aucune posture n'est idéale si elle est maintenue trop longtemps.

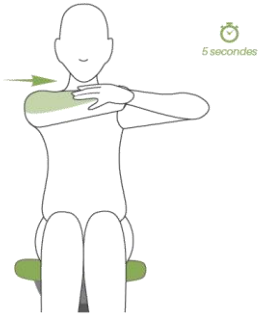
JE TRAVAILLE LE PLUS SOUVENT ASSIS : *COMMENT PRÉSERVER MON DOS ?*

Cachet de votre centre de santé au travail

APAS
CHARENTE-MARITIME
PARTENAIRE DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

COMMENT DÉTENDRE…

Mon dos

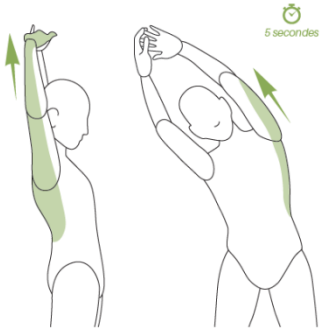


Tenir le bras droit avec la main gauche juste au-dessus du coude.

Pousser légèrement le coude droit vers l'épaule gauche.

Maintenir la position 5 secondes.

Répéter l'exercice avec le bras gauche.



Entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Pousser vers le haut le plus loin possible.

Mains jointes, les bras toujours au-dessus de la tête, incliner lentement le tronc vers la droite, puis vers la gauche, pour étirer les muscles des flancs.

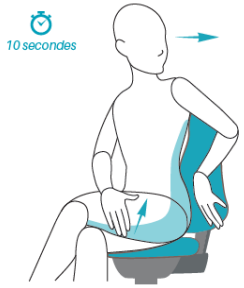
On peut également ramener les bras devant le corps, paumes vers l'avant.

Ma région lombaire

Inspirer et creuser le bas du dos.

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

Répéter l'exercice 3 fois.



Croiser les jambes.

Placer la main opposée sur le côté extérieur de la jambe du dessus.

Exercer une légère traction, tout en regardant dans la direction opposée.

Répéter avec l'autre jambe.

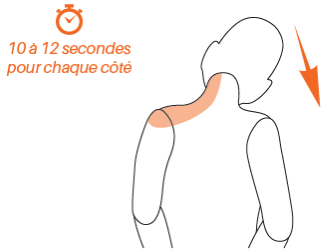
Ces exercices, en complément de l'aménagement de votre poste de travail, sont à réaliser au quotidien et **à votre bureau.**

L'objectif étant de prévenir, de détendre et de soulager les tensions musculaires accumulées au cours de la journée ou de la semaine de travail.

Penser à **bien vous hydrater** au cours de la journée, à **respirer en soufflant lentement** durant les exercices qui ne **doivent entraîner aucune douleur**.

Sources : réseau Présance / Agemetra

Mon cou et mes épaules



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

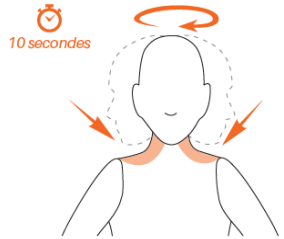
Faire le même mouvement du côté gauche.

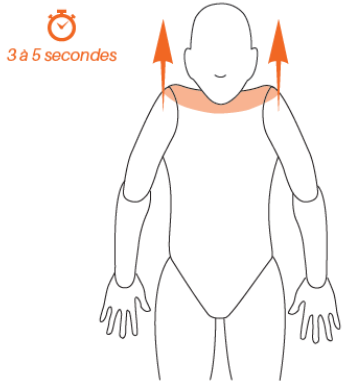
Répéter l'exercice 2 fois.

Le dos droit, épaules baissées, baisser lentement le menton vers la poitrine.

Effectuer une rotation de la tête à gauche, puis à droite.

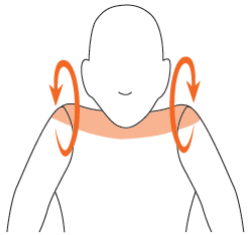
Répéter l'exercice 3 fois.





Lever 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.

Répéter l'exercice 2 ou 3 fois.

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