

Quelques exercices d'étirements

Principes à respecter :

- ❖ Effectués après 1h30 de travail et en fin de poste.
- ❖ Maintenus et effectués lentement.

Exercices :

1. Etirer les doigts et les mains : lier les doigts et les étirer en les écartant. 10 secondes, 5 à 10 fois.

2. Etirer les poignets et avant-bras : Saisir ses doigts avec son autre main pour amener la paume de la main vers le haut et vers le bas.



10 secondes
5 à 10 fois

3. Etirer les épaules et le cou :

- a. Placer un bras à l'arrière de la tête avec la main sur le haut du dos. La main opposée vient soutenir le coude.



- b. Relâcher les tensions au niveau du cou en effectuant des rotations complètes.

15 secondes de
chaque côté

- c. Rouler les épaules : quelques répétitions.

4. Etirer le dos, le bassin et les jambes :

- a. Basculer le bassin de l'avant vers l'arrière.



- b. Se lever sur la pointe des pieds.

- c. Étirer les hanches : en s'asseyant avec une jambe croisée. Placer le bras opposé sur le côté extérieur de la jambe croisée.



RÉSEAU
présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
MARTINIQUE



RÉSEAU
présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
MARTINIQUE

En savoir plus :

**Pour toute question,
contactez votre médecin du travail
ou l'équipe pluridisciplinaire
de votre Service de Santé au Travail**

Martinique Médecine du Travail

Service de Prévention et Santé au Travail

Z.I Jambette - 97232 Lamentin

Tél : 0596 42 08 88

www.st2mt.fr

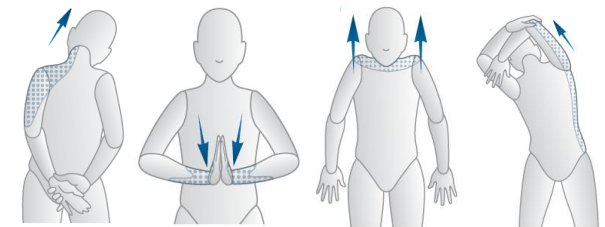
@ : secmed.2mt972@orange.fr

2mt972@orange.fr

Thomas Da Fonseca (Ergonome)
Martinique Médecine du Travail – Juin 2018

Illustrations : Guide pour la prévention des lésions
musculo-squelettiques, Travail sécuritaire NB

ECHAUFFEMENTS ET ETIREMENTS À SON POSTE DE TRAVAIL



« Les bienfaits de la pratique
d'une activité physique sur la santé »

Les TMS : De quoi parle-t-on ?

Les Troubles Musculosquelettiques (TMS)

sont des troubles de l'appareil locomoteur.

L'activité professionnelle peut contribuer à l'apparition, au maintien et à l'aggravation de TMS.

Ces affections touchent principalement les muscles, les tendons et les nerfs.

Il s'agit de pathologies multifactorielles :

- ❖ Facteurs individuels : âge, sexe, santé...
- ❖ Facteurs biomécaniques : répétitivité, efforts, amplitude angulaire, appuis...
- ❖ Ambiances physiques : vibrations, froid, bruit...
- ❖ Composante psychosociale : stress

Les différentes localisations :

- ❖ Le dos : lombalgie et sciatique
- ❖ Les membres supérieurs : tendinite de la coiffe des rotateurs
- ❖ Les coudes : épicondylite
- ❖ Les poignets : canal carpien
- ❖ Les genoux : hygroma des bourses séreuses
- ❖ Les chevilles : tendinite achilléenne



Les conséquences :

- ❖ Pour les salariés : Limitation des capacités physiques dans le travail et au quotidien, souffrance, arrêts de travail, reclassement...
- ❖ Pour l'employeur : désorganisation majeure, baisse de performance (diminution de la productivité, de la qualité...), absentéisme et turnover.

Les bienfaits des échauffements et des étirements

En complément d'un aménagement ergonomique du poste de travail et de l'organisation du travail, des échauffements et étirements peuvent être réalisés :

Les bienfaits des échauffements :

- ❖ Prévention des Troubles Musculosquelettiques en préparant à la sollicitation du corps sur une courte ou longue durée.
- ❖ Transition entre les périodes de repos et d'effort.
- ❖ Augmentation de la température corporelle et préparation des muscles et des articulations à l'effort.



Les bienfaits des étirements :

Prévention d'éventuels troubles par :

- ❖ Augmentation du flux sanguin et meilleure circulation sanguine.
- ❖ Diminution de la tension musculaire, de l'anxiété, du stress et de la fatigue.
- ❖ Flexibilité et amplitude articulaire.
- ❖ Efficacité et performance.



Quelques exercices d'échauffement

Principes à respecter :

- ❖ Sont effectués avant la prise de poste.
- ❖ Durent environ 6 secondes pour un groupe musculaire.
- ❖ Respectent les amplitudes et capacités musculaires de chacun.

Exercices :

1. Effectuer 5 cercles avec la tête dans chaque sens.
2. Effectuer 10 cercles avec les épaules dans chaque sens.
3. Tirer les épaules 6 secondes de chaque côté en prenant le bras opposé.
4. Réaliser mains jointes 10 mouvements de vague.
5. Tourner 5 fois le bassin dans chaque sens.
6. Amener le buste 5 fois de chaque côté avec bras au-dessus de la tête.
7. Descendre 5 fois sur chaque côté en pliant une seule jambe.
8. Alternier des montées sur pointes des pieds 10 fois.
9. Réaliser 10 cercles avec les genoux.
10. Réaliser 10 cercles avec les chevilles.
11. Amener les talons aux fesses 15 fois de chaque côté.

