

Mobilisation des membres inférieurs



↳ **Assis, tendre la jambe.** Exécuter des mouvements de la cheville (orteils pointés vers le haut, puis orteils pointés vers le sol). Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

 **Maintenir 5 secondes par exercice**  x3

↳ **Saisir le tibia en fléchissant la jambe.** Se pencher vers l'avant en gardant le dos droit. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.



↳ **S'asseoir en croisant les jambes.** Placer le bras opposé sur le côté extérieur de la cuisse du dessus. Exercer une légère pression, tout en regardant dans la direction opposée. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

Levez-vous régulièrement dans la journée !

Organisez votre activité de manière à vous lever au moins une fois par heure et bougez pendant quelques minutes :

- ↳ Réaliser tout ou une partie de vos impressions papier sur l'imprimante partagée de manière à **devoir vous lever** pour aller les chercher.
- ↳ **Aller à la rencontre d'un collègue** pour échanger avec lui de vive voix plutôt que par mail ou téléphone.
- ↳ Réaliser certaines tâches de travail en station **debout** (lecture de documents papier, passation d'appels téléphoniques, ...).
- ↳ Privilégier l'**usage des escaliers** plutôt que l'ascenseur (sauf pathologies et contre-indications).

 **Provaé**
Agir pour la santé au travail

Aube : 03 25 76 24 70
Yonne : 03 86 65 19 10
provae@provae.fr

Notre équipe médicale et pluridisciplinaire est votre partenaire pour une bonne santé de vos salariés et de votre entreprise. **Plus d'informations sur notre site www.provae.fr**

Siège Social et centre
Parc du Grand Troyes
5 rue de Budapest, CS 60199
10300 SAINTE-SAVINE

Centre
Zone d'activité de Cupigny
18 rue des Bouleaux
10150 CRENEY-PRES-TROYES

Centre
Bar-sur-Aube
9 rue du Théâtre
10200 BAR-SUR-AUBE

Centre
Nord Yonne Sens
157 avenue de Senigallia
89100 SENS

 **Provaé**
Agir pour la santé au travail



Étirements au poste de travail

Toujours bien s'installer pour préserver sa santé !




Les exercices posturaux et d'étirements présentés ci-dessous ont pour objectif d'améliorer votre bien-être au travail. Ils contribuent au relâchement de vos muscles, afin de lutter contre les effets délétères liés au maintien prolongé d'une station statique à votre poste de travail.

! Pendant tous ces exercices, ne pas forcer ni ressentir de douleurs. Pensez à respirer et à vous hydrater !

Exercices de respiration

Maintenir 4 secondes par exercice  x3

1. Inspirer 
2. Bloquer la respiration
3. Expirer
4. Bloquer la respiration

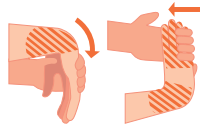
Exercices de gymnastique oculaire

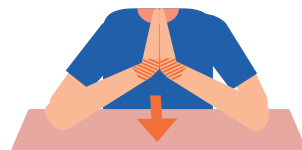
Maintenir 5 secondes par exercice  x3

1. Cligner rapidement des yeux, puis placer ses mains devant les yeux 
2. Suivre les angles des murs uniquement avec les yeux.
3. Reposer votre vue en détachant le regard de l'écran et en fixant intensément un objet éloigné 
4. Regarder loin à droite puis à gauche sans bouger la tête. Regarder de haut en bas.


Mobilisation des doigts et poignets

Maintenir 5 secondes par exercice  x3

1. Plier lentement le poignet vers le sol jusqu'à un sentiment d'étirement. Plier ensuite le poignet lentement vers le haut jusqu'à un sentiment d'étirement. 



2. Position assise, coudes posés sur la table et paumes jointes, abaisser lentement les poignets vers la table jusqu'à un sentiment d'étirement. **Bien garder les paumes l'une contre l'autre.**

3. Secouer les mains comme si elles étaient mouillées, doigts écartés et allongés. Faire des cercles avec les mains vers l'intérieur, puis vers l'extérieur. 

Mobilisation du cou, des épaules et du dos

Maintenir 3 secondes par exercice  x3

1. Lever les épaules en direction de ses oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Garder le dos bien droit. 

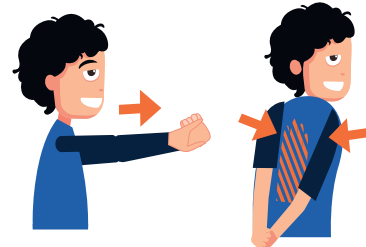


2. Pencher lentement la tête en essayant de toucher l'épaule avec son oreille sans bouger les épaules. Faire le même mouvement de l'autre côté.

3. Placer les mains derrière la tête et rapprocher les omoplates. 



4. Entrelacer les doigts et étirer les bras tendus au-dessus de la tête. Pousser vers l'arrière sans creuser le dos. Incliner lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite.

5. Ramener les bras devant ou derrière le corps pour étirer les omoplates et la poitrine. 



6. Tenir le coude droit fléchi avec sa main gauche à l'horizontale. Tirer légèrement son coude vers l'épaule gauche. Répéter l'exercice avec le bras gauche.