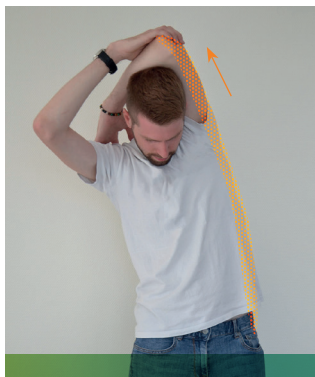


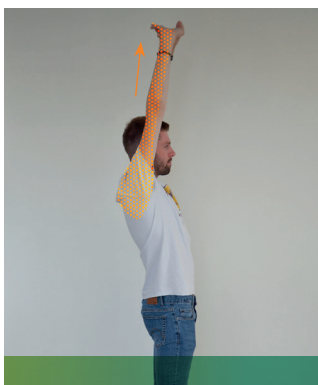
Être assis face à un ordinateur pendant de longues périodes peut provoquer des raideurs au niveau du cou et des épaules et peut causer, à l'occasion, des douleurs dans le bas du dos. Afin de prévenir les raideurs, réalisez les étirements illustrés ci-après environ une fois toutes les heures au cours de la journée (ou quand vous vous sentez ankylosé).



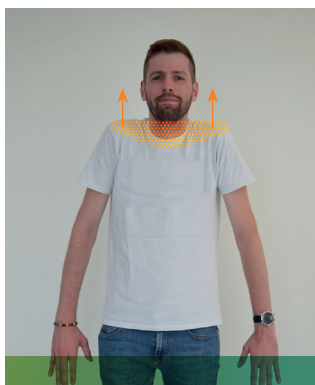
10-20 secondes
2 fois



8-10 secondes
de chaque côté



15-20 secondes



3-5 secondes
3 fois



A LIRE AUSSI :

Travail sur écran : Comment adapter votre poste de travail ?

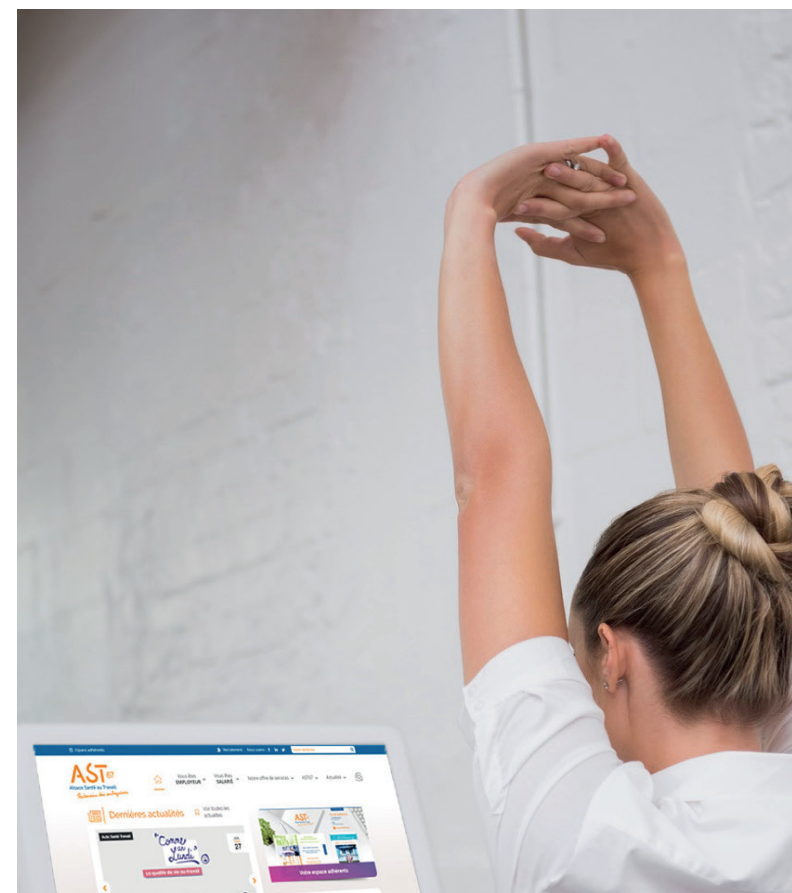
EN SAVOIR PLUS :

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre service de santé au travail.



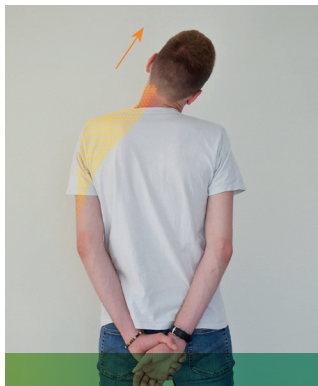
10/2018 - 3 rue Sarrelouis - 67000 Strasbourg
Réalisation : AST67 - Crédits : Fotolia

AST⁶⁷
Alsace Santé au Travail
Partenaire des entreprises



GUIDE PRATIQUE

Travail sur écran :
exercices d'étirement



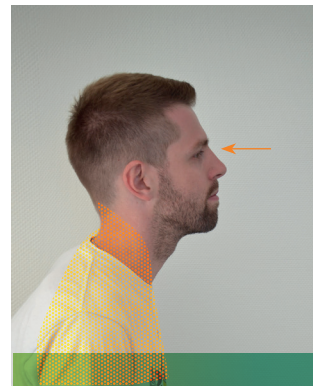
10-12 secondes
pour chaque bras



10 secondes



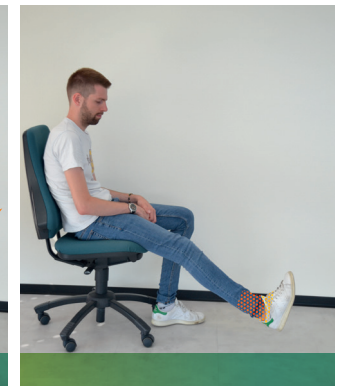
Secouez les mains
pendant 8-10 secondes



Glissez la tête vers l'arrière,
maintien 20s - 5 fois



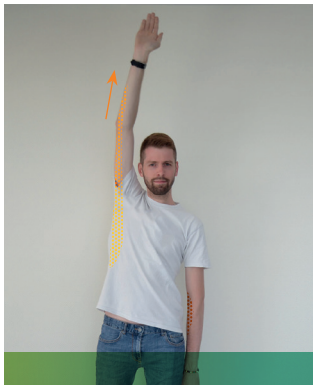
Orteils pointés vers le haut, puis
vers le sol. 3 fois de chaque côté



Maintien de la position quelques
secondes. 3 fois de chaque côté.



10 secondes



8-10 secondes
de chaque côté

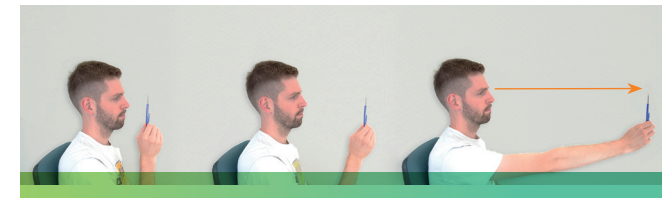


Roulez les épaules vers l'arrière
dans un mouvement circulaire
5 fois. Répétez vers l'avant.



Poussez le plus loin vers l'arrière,
inclinez doucement le tronc vers
la gauche, puis vers la droite.

LA GYMNASTIQUE OCULAIRE



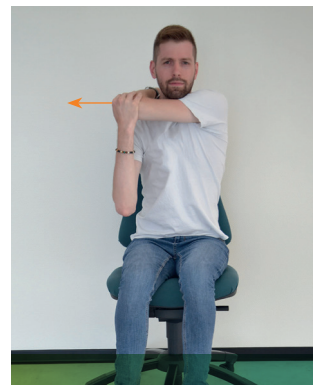
Expirez en rapprochant le stylo. Inspirez en l'éloignant.
25 fois.



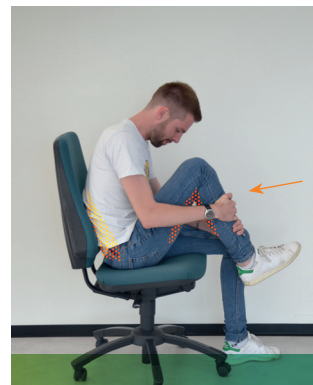
8-10 secondes
de chaque côté



10-15 secondes
2 fois



Pousser le coude vers l'épaule
droite, 5 secondes de chaque côté



Touchez le genou avec votre nez.
Répétez avec l'autre jambe.



Faire en cas de fatigue visuelle
sur un écran d'ordinateur.
1 fois pendant 1 minute



Yeux ouverts, tête immobile,
décrire plusieurs fois le signe de
l'infini avec vos yeux.