

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 sentezankylosé.

DÉCOUVREZ
LES ÉTIREMENTS
EN VIDÉO



LA GYMNASTIQUE OCULAIRE

Afin d'éviter la fatigue visuelle



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

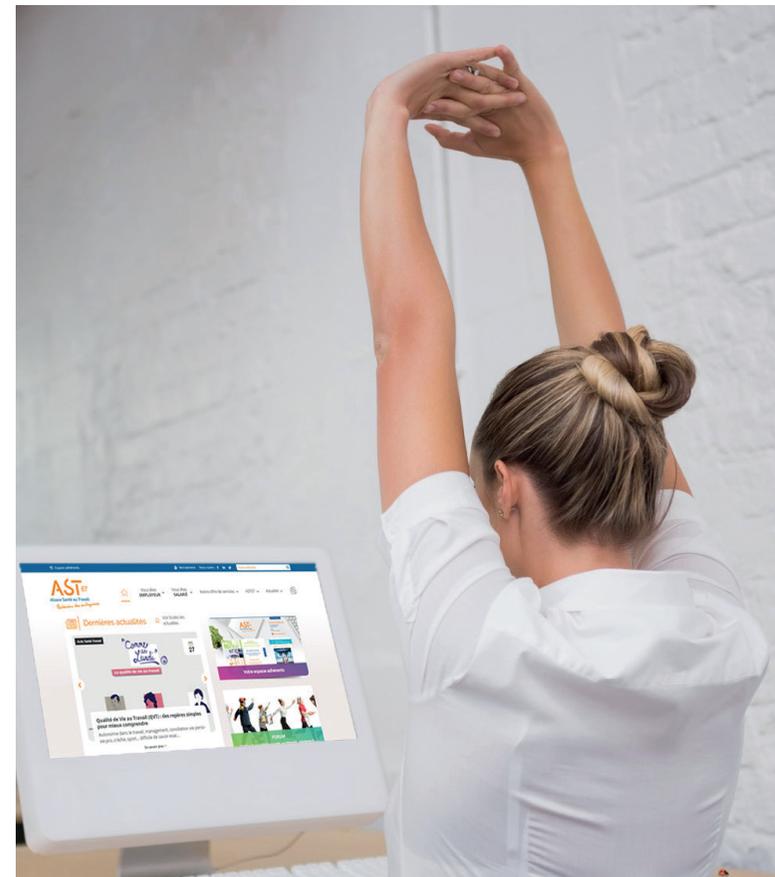


Toutes les 20 minutes, quitter des yeux son écran et regarder à plus de 6 mètres pendant au moins 20 secondes.



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.



octobre 2023 | Crédits : Service Communication AST67

TRAVAIL SUR ÉCRAN

Exercices d'étirement



10-12 secondes
pour chaque bras



10 secondes



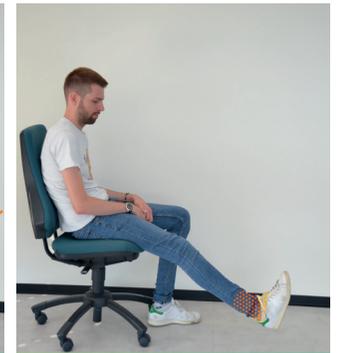
Secouez les mains
pendant 8-10 secondes



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



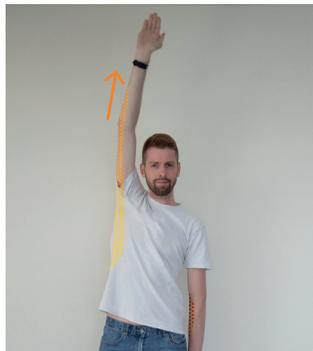
Orteils pointés vers le haut, puis
vers le sol. 3 fois de chaque côté



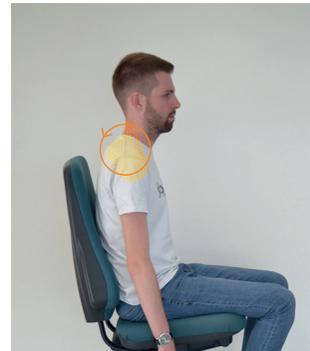
Maintien de la position quelques
secondes. 3 fois de chaque côté.



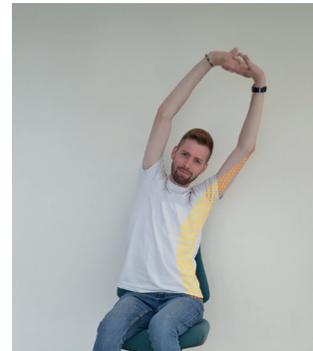
10 secondes



8-10 secondes
de chaque côté



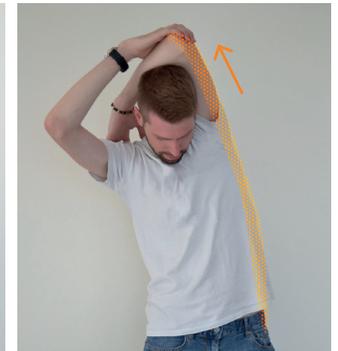
Roulez les épaules vers l'arrière
dans un mouvement circulaire
5 fois. Répétez vers l'avant.
2 fois



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



10-20 secondes
2 fois



8-10 secondes
de chaque côté



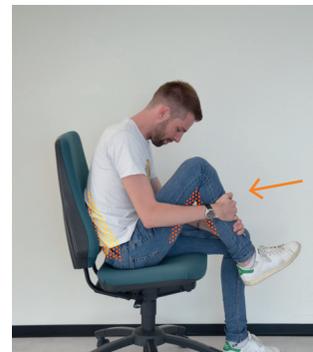
8-10 secondes
de chaque côté



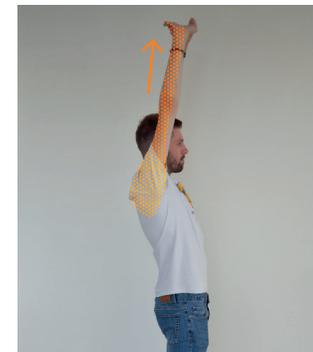
10-15 secondes
2 fois



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



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



15-20 secondes



3-5 secondes
3 fois