

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).



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.



ast67.org

AST67



@AlsaceSante

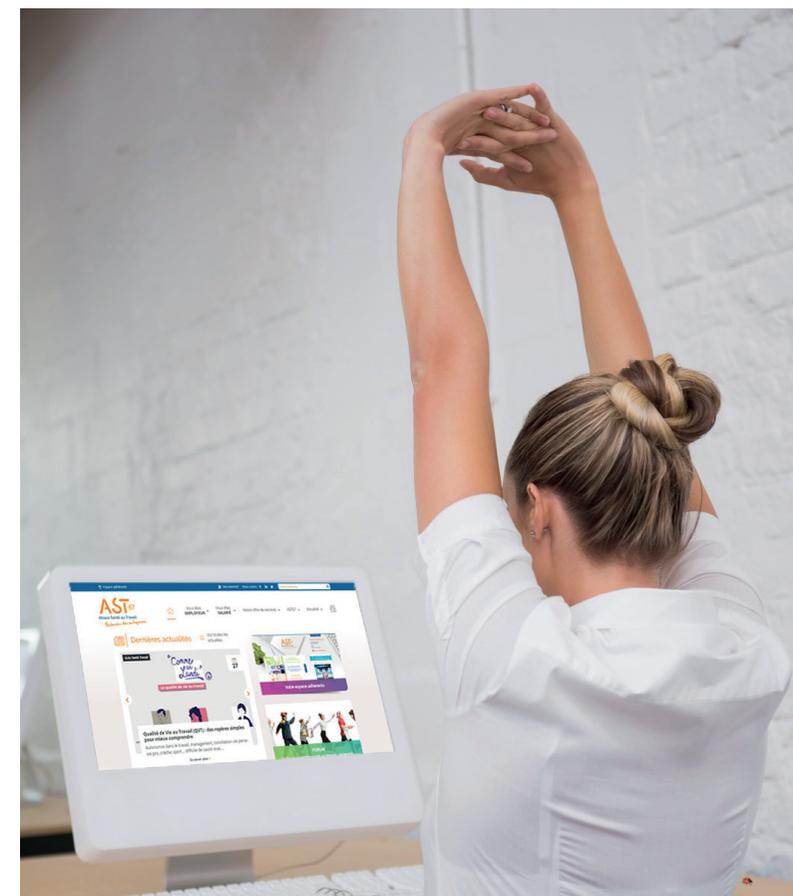


AlsaceSanteTravail



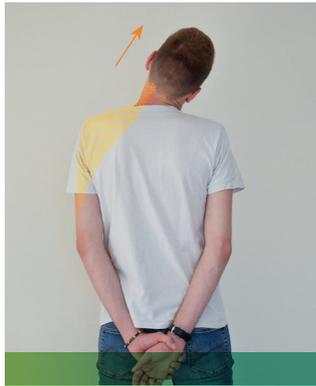
03/2019 - Réalisation : AST67 - Crédits : Fotolia

**AST**<sup>67</sup>  
Alsace Santé au Travail  
*Partenaire des entreprises*



# GUIDE PRATIQUE

Travail sur écran :  
exercices d'étirement



10-12 secondes  
pour chaque bras



10 secondes



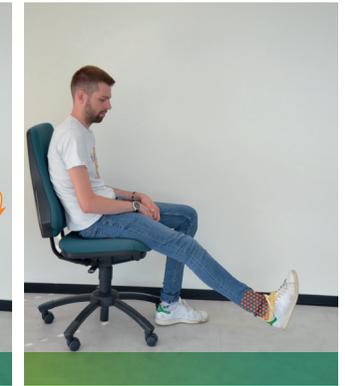
Secouez les mains  
pendant 8-10 secondes



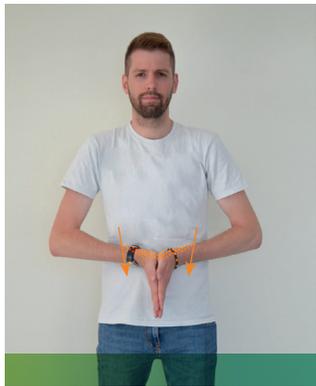
Glissez la tête vers l'arrière,  
maintien 20s - 5 fois



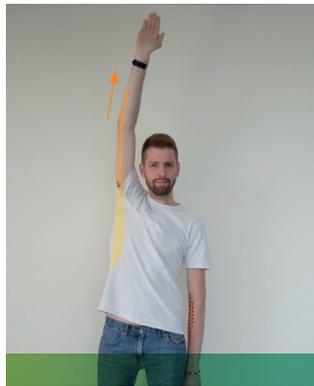
Orteils pointés vers le haut, puis  
vers le sol. 3 fois de chaque côté



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



8-10 secondes  
de chaque côté



10-15 secondes  
2 fois



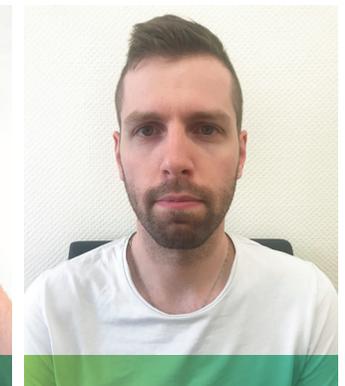
Pousser le coude vers l'épaule  
droite, 5 secondes de chaque côté



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



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