

ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENT

LES ÉCHAUFFEMENTS AVANT LA PRISE DE POSTE PERMETTENT :

- Une amélioration de l'ambiance de travail
- Une meilleure cohésion d'équipe
- Une augmentation de la vigilance lors de la prise de poste
- De préparer progressivement le corps à l'effort physique



LES ÉTIREMENTS AU COURS DE LA MATINÉE ET DE L'APRÈS-MIDI PERMETTENT :

- Une meilleure circulation sanguine et le relâchement des muscles
- Une diminution des tensions musculaires



Il faut toutefois être prudent avec la mise en place de ce type d'action.

Elle doit s'inscrire dans une démarche de prévention, l'échauffement et l'étirement viennent en complément d'un aménagement de poste et/ou d'une organisation de travail adaptée.

Il ne faut pas oublier les objectifs principaux qui sont de préserver la santé au travail et d'adapter le travail à l'homme.



Action collective



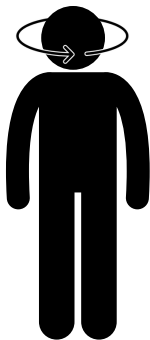
Action individuelle



En cas de problème de santé, rapprochez-vous d'un professionnel de santé avant de réaliser ces exercices.

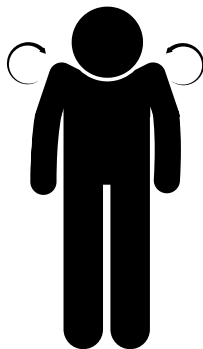
ÉCHAUFFEMENT AVANT LA PRISE DE POSTE :

Commencer par le haut du corps puis descendre progressivement.
Les exercices sont à réaliser lentement et sans chercher à atteindre l'amplitude maximale.



COU

Réaliser 5 rotations de la tête dans un sens puis dans l'autre



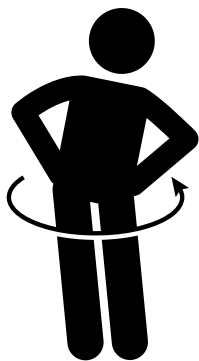
ÉPAULE

Réaliser 5 rotations des épaules dans un sens puis dans l'autre



DOS

Réaliser 5 inclinaisons de buste de chaque côté



HANCHE

Réaliser 5 rotations des hanches dans un sens puis dans l'autre



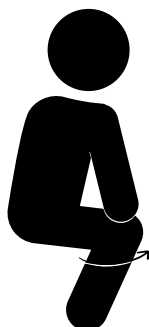
AVANT-BRAS

5 mouvements d'aller-retour par bras



POIGNET

Doigts entremêlés, réaliser 5 rotations dans un sens puis dans l'autre



GENOU

Réaliser 5 cercles avec les genoux dans un sens puis dans l'autre



CHEVILLE

Réaliser 5 cercles avec les chevilles dans un sens puis dans l'autre pour chaque pied

ÉTIREMENT AU TRAVAIL :

Commencer par le haut du corps puis descendre progressivement. Les exercices sont à réaliser lentement et sans chercher à atteindre l'amplitude maximale. À réaliser entre 10 et 15 secondes pour chaque mouvement.



COU

Mettre le bras gauche en arrière en le maintenant avec la main droite. Tirer légèrement le bras et pencher légèrement la tête vers la droite. Répéter l'exercice de l'autre côté



ÉPAULE ET DOS

En position assis ou debout, étirer au maximum les bras vers le haut



ÉPAULE ET DOS

Debout, bras tendus posés sur une table, une chaise ou un mur. Pousser les fesses vers l'arrière et les bras vers l'avant



AVANT-BRAS ET POIGNET

Joindre les paumes de mains vers le haut puis abaisser-les. Répéter cet exercice avec les paumes de main vers le bas



MEMBRE INFÉRIEUR

Mains sur les hanches, une jambe tendue (si possible légèrement surélevée) et la pointe de pied relevée. Penchez-vous en avant en gardant le dos droit



MEMBRE INFÉRIEUR

Tenez vous au mur ou sur une chaise, bras tendus. Faites un pas en arrière et pliez l'autre genou. Répétez l'exercice en inversant les jambes



MEMBRE INFÉRIEUR

Pliez une jambe vers l'arrière et saisissez le pied avec la main du même côté. Avec l'autre main, tenez-vous à un mur, une table ou autre. Tirer légèrement votre bras pour rapprocher le talon de vos fesses. Répéter l'exercice avec l'autre jambe

DEMANDEZ CONSEIL À NOS ÉQUIPES

Le médecin du travail est le conseiller du chef d'entreprise, des salariés et de leurs représentants en matière de santé au travail, d'hygiène et de sécurité.

Il peut solliciter l'appui d'intervenants en prévention des risques professionnels afin de l'assister dans ses missions : technicien en métrologie, ergonomes, toxicologue, psychologue, préventeur, etc.

Nous restons à votre disposition pour vous conseiller dans vos projets d'aménagement et de développement.

SOURCES ET SITES INTERNET UTILES

- Podcast - Échauffements au travail : la vigilance s'impose
- Pratique d'exercices physiques au travail et prévention des TMS - Revue de la littérature
- INRS - Dossier Troubles musculosquelettiques (TMS)



Découvrez nos sensibilisations, gratuites pour les adhérents RST et leurs salariés.