

Fatigue musculaire, mal de dos , cervicales tendues ...

Et si s'échauffer le matin, avant de s'installer à son poste de travail permettait de diminuer les douleurs en fin de journée et de réduire les troubles musculosquelettiques en fin de semaine (et de carrière!) ?

Attention !

Ces exercices doivent être réalisés en douceur et dans la limite de vos capacités.

Si vous êtes dans une condition particulière, en rééducation par exemple ou que vous avez un doute, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.

besoin d'infos



sist+lib

Retrouvez nous sur www.sistlib.org

Contactez votre Service de Prévention et de Santé au Travail

Pour toute demande d'information

Téléphone : 05.57.55.28.00

contact@sistlib.org

5, rue Firmin Didot – 33500 LIBOURNE

sist+lib

Prévenir les douleurs au travail



**Avant de travailler ,
échauffez-vous !**

5 minutes pour s'échauffer

1

NUQUE ET TRAPÈZES

Faire 10 mouvements de chaque :
flexion/extension ("oui")
rotation droite/gauche ("non")
inclinaison droite et gauche



2

ÉPAULES ET BRAS

Mettre les mains
sur les pectoraux et faire 10
ronds dans un sens puis dans
l'autre



3

COUDES

Faire des flexions et
extensions des bras



4

POIGNETS

Les mains liées,
faire des mouvements
circulaires



7

CHEVILLES

Faire des mouvements
circulaires



6

CUISSES ET MOLLETS

Se baisser trois fois quatre
secondes en gardant les
bras à l'horizontal



5

BASSIN, DOS ET ABDOMINAUX

Faire 10 mouvements de
rotation de hanches

