Prévention
Des douleurs lombaires

Ramenez les genoux vers la poitrine en soufflant. Relâchez en inspirant tout en gardant les mains sur les genoux.

Asseyez-vous sur les talons sans bouger les mains. Descendez en soufflant et revenez en position de départ en inspirant.

Assouplissement lombaire

Décollez les fesses du sol. Respectez l'alignement entre les jambes et le tronc. Redescendez lentement le bassin.

Mains à hauteur des épaules. Tendez lentement un bras en avant et la jambe opposée en arrière.

Tonification et équilibre

Mains jointes au-dessus de la tête.
Faites le serpent : poussez les mains vers le haut, en vous inclinant à droite puis à gauche tout en montant.

Poussez les talons vers le bas en soufflant et ramenez la pointe des pieds vers vous. Relâchez en expirant

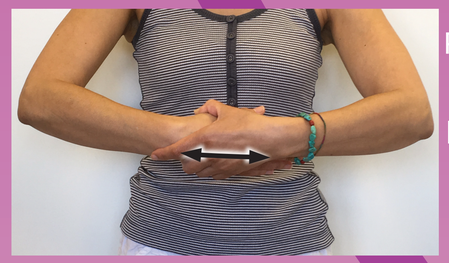
Étirement de la colonne vertébrale

TOUS ACTEURS DE NOTRE SANTÉ

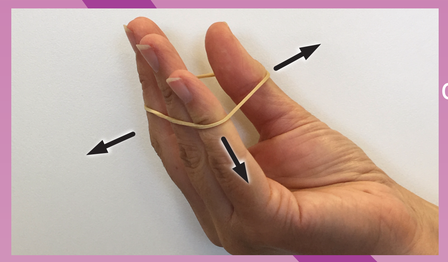
Santé au travail
VOTRE MÉDECINE DU TRAVAIL SUD ALSACE

Equipe pluridisciplinaire : Dr. Gross, M.Mutz, J.Besson, A.Ritzenthaler - Copyright: SPST Centre Alsace, 164C Rue du Ladhof 68000 Colmar - Ne pas jeter sur la voie publique

Prévention
Des douleurs liées aux TMS



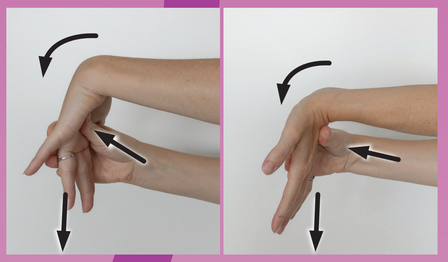
Positionnez le poignet dans l'axe physiologique. Effectuez une légère traction avec l'autre main et maintenez 3 à 5s. Relâchez progressivement (6 à 8 fois)



Placez un élastique au bout des doigts. Ecartez lentement les doigts puis refermez-les en opposant toujours une résistance.(10 fois)

Canal carpien

Placez le pouce sur le centre de la paume. Réalisez une flexion du poignet vers le bas durant 1 min. Puis tournez la main.



Tendinite coude poignet

Maintenez la tête en double menton tout en expirant. (10 fois)

Cervicales Nevralgie cervico-brachiale

Reposez la main sur un support. Abaissez uniquement la partie haute de l'épaule durant 5s (10 fois)

Prenez un appui antérieur. Saisissez un objet (0.5 à 1 kg). Réalisez des petits cercles en relâchant au maximum l'épaule (30s à 1min)

Nuque, épaules

TOUS ACTEURS DE NOTRE SANTÉ

Santé au travail
VOTRE MÉDECINE DU TRAVAIL SUD ALSACE

Equipe pluridisciplinaire : Dr. Gross, M.Mutz, J.Besson, A.Ritzenthaler - Copyright: SPST Centre Alsace, 164C Rue du Ladhof 68000 Colmar - Ne pas jeter sur la voie publique