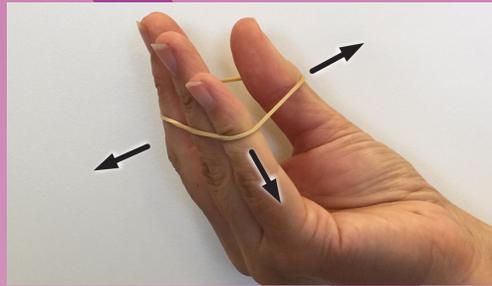


Prévention Des douleurs liées aux TMS



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)

**Canal
carpien**



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

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

**Cervicales
Nevralgie cervico-brachiale**

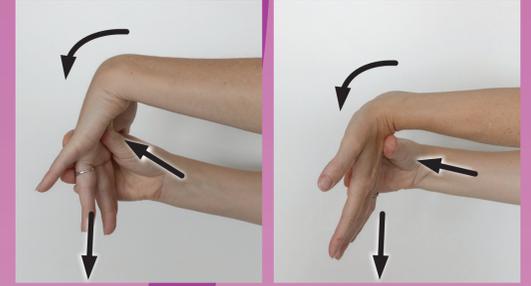


Reposez la main sur un support. Abaissez uniquement la partie haute de l'épaule durant 5s (10 fois)



**Nuque,
épaules**

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**

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)



TOUS ACTEURS DE NOTRE SANTÉ