

## 5 Étirement des mains et des doigts

Ces exercices sont recommandés pour éviter les tendinites (épaules, coudes et/ou poignets).

→ Tendez vos bras devant vous.

→ Tenez les doigts de votre main avec votre autre main.



→ Pliez lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.

→ Maintenez la position pendant trois à cinq secondes.

→ Répétez le mouvement à trois reprises.

→ Tendez vos bras devant vous.



→ Pliez le poignet lentement vers le haut avec l'aide de l'autre main en tirant les doigts vers soi jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.

→ Maintenez la position pendant trois à cinq secondes.

→ Répétez le mouvement à trois reprises.

## Pourquoi est-il important de s'étirer ?

Passer de longues heures assis au bureau à travailler n'est pas seulement fatigant pour l'esprit. Le corps aussi accumule des tensions qui peuvent provoquer des douleurs et de la fatigue musculaire au niveau des épaules, des coudes, du dos, des poignets...



**N'attendez pas que la douleur se soit déjà installée pour vous étirer !**

### Que peut-on faire pour minimiser les contraintes ?

Il est recommandé de prendre une pause de 3 à 4 minutes après chaque heure passée dans la même position à son poste de travail.

→ Variez les tâches à exécuter. Brisez la monotonie en alternant les tâches au clavier et les autres tâches nécessitant de se déplacer.  
**Essayez de vous lever et de bouger.**

→ Regardez occasionnellement ailleurs qu'à l'écran et fixez les yeux sur un objet éloigné de plus de 6 mètres.

→ Faites des pauses régulièrement pour soulager les douleurs musculaires, la fatigue oculaire et limiter le stress.

→ Détendez vos muscles, étirez-vous et changez de position.

**Service Interprofessionnel de Santé au Travail Ouest Normandie**

CS 43509 - 107, Rue Auguste Grandin - 50009 SAINT-LÔ Cedex  
Tél. : 02.33.57.12.93 | [www.santetravail-on.fr](http://www.santetravail-on.fr)

Imprimé Par Nos Soins.

→ AU BUREAU

**Etirer &**  
*relaxer vos articulations*



en **3 min**

Service Interprofessionnel  
de Santé au Travail Ouest Normandie  
[www.santetravail-on.fr](http://www.santetravail-on.fr)



Notre organisme supporte difficilement la posture assise prolongée et les gestes répétitifs.

Il est par conséquent conseillé d'effectuer des exercices d'étirements simples, au poste de travail ou à domicile.

Février 2025

# EXERCICES D'ÉTIREMENTS AU BUREAU

## 1 Étirement du cou et des épaules

Ces exercices sont recommandés pour éviter des tensions au niveau du cou et des épaules.

- Soulevez vos épaules jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans votre cou et vos épaules.



- Tenez cette position pendant trois à cinq secondes et revenez à la position normale.
- Répétez l'exercice trois fois.

- Placez votre main gauche sur l'extérieur du bras droit juste au-dessus du coude.



- Poussez le bras vers l'épaule gauche et tirez doucement sur votre coude.
- Maintenez cette position pendant cinq secondes.
- Relâchez puis refaites l'exercice du côté opposé.

## 2 Massage de la tête

Cet exercice permet de diminuer les maux de tête situés à l'arrière du crâne.

- Posez les pouces au niveau des deux points d'insertions musculaires qui se trouvent à la base du crâne, dans le creux à deux doigts derrière l'oreille.
- Massez la zone par des mouvements circulaires sans déplacer les doigts pendant 1 minute.



## 3 Repos des yeux

Cet exercice est recommandé pour éviter la fatigue visuelle (picotement ou brûlures des yeux, trouble de la vision, maux de tête).



- Mettez vos paumes sur vos yeux ouverts en cachant bien toute source lumineuse.
- Comptez jusqu'à 12.
- Regardez une source lumineuse pendant 2 secondes et recommencez l'exercice 3 à 6 fois de suite.



Un étirement doit durer environ 1 minute et ne doit en aucun cas être douloureux.

## 4 Étirement du dos

Ces exercices sont recommandés pour éviter les douleurs dorsales.

- Tendez vos bras vers l'avant.
- Croisez les mains et poussez vers l'avant jusqu'à étirement des omoplates. Votre dos doit être arrondi.
- Réalisez cet exercice au moins 6 fois.



- Levez vos bras au dessus de votre tête et entrelacez vos doigts.
- Inclinez lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite.

