

Le travail sur écran(s)

ÉCHAUFFEMENTS
ÉTIREMENTS
GYMNASTIQUE OCULAIRE



Pour la prévention des troubles musculaires liés au travail, en complément de l'installation et de l'organisation du poste de travail, il est indispensable d'**entretenir** son capital musculaire en force et en élasticité en pratiquant **une activité physique régulière**.

Les exercices proposés sont non exhaustifs et sont à personnaliser au besoin de chacun.

1 Les échauffements : avant la prise de poste

- ▶ permettent aux fibres musculaires de « mieux coulisser », c'est une transition entre le repos et l'activité;
- ▶ limitent les risques de blessures musculaires et ligamentaires;
- ▶ améliorent la performance par augmentation de la vitesse de l'influx nerveux.

Cou



Rotation de la tête à droite puis à gauche.



Inclinaison de la tête à droite et à gauche.



Demi-cercle de la droite vers la gauche.

Épaules



Petites rotations des moignons des épaules uniquement, vers l'avant et vers l'arrière.



Rotations modérées des épaules (mains sur les acromions, la rotation se fait en décrivant un cercle avec le coude, vers l'avant et vers l'arrière).

Poignets et doigts



Mains jointes, 10 mouvements dans chaque sens.

Dos



Pousser les mains jointes vers l'avant, arrondir le dos entre les omoplates.



2 Les étirements : après le travail ou pendant les pauses

- ▶ entretiennent, voire augmentent un haut maintien d'extensibilité musculaire;
- ▶ permettent un meilleur rendement du muscle à l'effort;
- ▶ diminuent les dérangements articulaires;
- ▶ favorisent la récupération musculaire;
- ▶ procurent un effet antidouleur.

Ces étirements doivent être :

- progressifs,
- lents,
- maintenus (minimum 30 secondes),
- non douloureux et symétriques sur les groupes musculaires du rachis.

Cou



La fatigue du cou entraîne une contracture des muscles trapèzes :

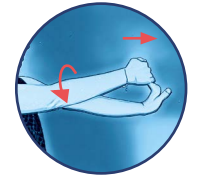
- ▶ Incliner l'oreille vers l'épaule ;
- ▶ Regarder vers le bas ;
- ▶ Abaisser l'épaule opposée.

Épaules



Positionner la main au-dessus de l'épaule. Attraper le coude avec la main opposée. Amener le coude vers l'arrière.

Avant-bras



Étirement des extenseurs de l'avant-bras (épicondylite). Réaliser une flexion du poignet bras tendu, flexion maintenue par l'autre main.

Piriformes



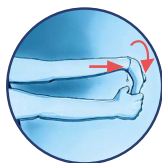
Amener le genou vers l'épaule.

Dos



Poignets

Pour prévenir le syndrome du canal carpien :



Réaliser une extension du poignet bras tendu.



Effectuer une légère traction sur le poignet et la maintenir trois à cinq secondes (cinq fois par main).



Effectuer une pression glissée du poignet vers la paume de la main (une dizaine de fois sur chaque main).

3 Gymnastique oculaire : quelques astuces pour reposer vos yeux

Le battement des paupières humidifie les yeux

Clignez des yeux pendant 30 secondes.

Le palming délasse et régénère

Frottez vos mains et placez-les en forme de coque pendant une minute sur vos yeux fermés, sans les toucher.

La gymnastique oculaire efface tension et fatigue

Levez les yeux puis baissez-les sans bouger la tête. Vous pouvez aussi faire des cercles.

Une pause oculaire et vos yeux peuvent souffler

Régulièrement, décrochez votre regard de l'écran pendant quelques minutes.



En conclusion, reposer les muscles oculo-moteurs permet d'éviter les maux de tête.

Pensez à faire une pause !

Une pause active*, au bout d'une heure de travail, réduit efficacement les troubles musculo-squelettique (TMS) en favorisant le soulagement articulaire et musculaire, la circulation sanguine et le repos oculaire.

**Une pause active est un exercice de prévention d'une durée d'environ trois minutes. Elle se fait idéalement debout et en marchant.*