

COU ET ÉPAULES



Soulevez vos épaules jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenez la position 3 à 5 secondes et revenez à la position normale. Répétez le mouvement à 3 reprises.



La main gauche sur l'extérieur du bras droit juste au-dessus du coude, poussez le bras vers l'épaule gauche. Tirez doucement sur votre coude. Maintenez la position 5 secondes. Relâchez puis refaites l'exercice du côté opposé.



Roulez lentement les épaules vers l'arrière en faisant 5 rotations complètes. Répétez le même mouvement, mais cette fois vers l'avant et toujours en réalisant 5 rotations complètes.

► **Centre de Moulins**
23 rue des Châtelains
03000 Moulins
Tel. 04 70 46 84 20

► **Centre de Vichy**
65 boulevard Denière
03200 Vichy
Tel. 04 70 31 35 35

► **Centre de St Victor**
125 route de Paris
03410 Saint Victor
Tel. 04 70 02 25 90

Cette brochure est destinée à votre information. Demandez conseil à votre médecin du travail.

www.ssti03.fr

GYMNASTIQUE



Prévenir les TMS Troubles Musculo- Squelettiques

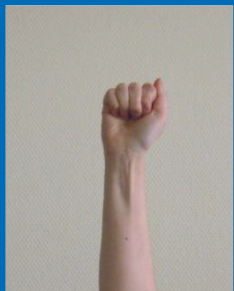


DOIGTS ET MAINS

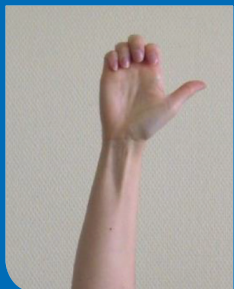
Ces exercices ne doivent en aucun cas entraîner de douleurs.



Commencez la main ouverte.



Fermez le poing.
Gardez votre pouce droit, sans le replier sous les autres doigts.

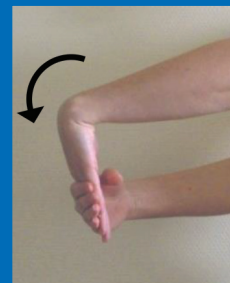


Laissez glisser le bout de vos doigts sur la paume jusqu'à la base des doigts. Vous devriez sentir un étirement. En cas de douleur ne vous servez pas de l'autre main pour exercer une pression sur les doigts.

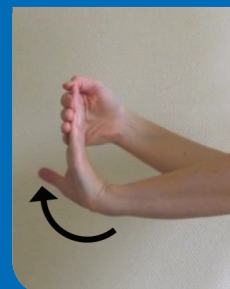
En cas de doute et/ou de pathologies préexistantes prendre conseil auprès de votre Médecin du Travail.



La main ouverte et la paume sur le côté, effectuez doucement des déplacements latéraux de la main, en allant le plus loin possible. Maintenez la position 3 à 5 secondes et relâchez. Répétez le mouvement à 3 reprises.



Bras tendu, paume vers le sol, pliez le poignet lentement vers le bas avec l'aide de l'autre main en tirant les doigts jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez la position 3 à 5 secondes et relâchez. Répétez le mouvement à 3 reprises.



Bras tendu paume vers le sol, pliez ensuite le poignet lentement vers le haut avec l'aide de l'autre main en tirant les doigts jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez la position 3 à 5 secondes et relâchez.