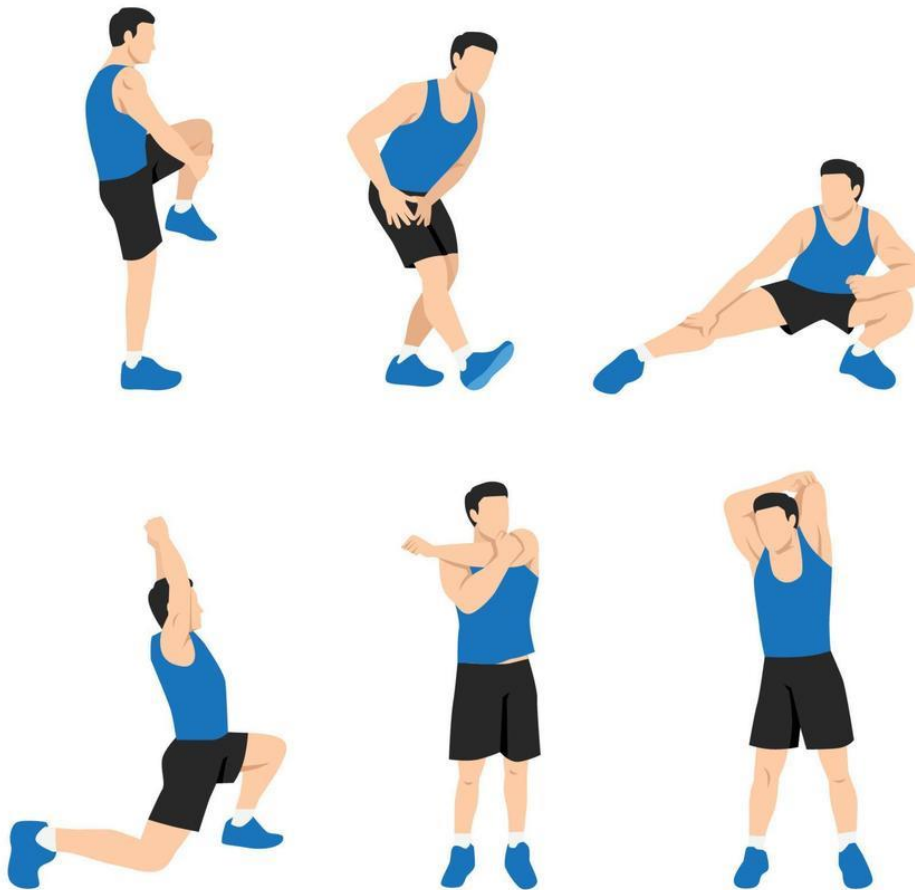




LES ÉCHAUFFEMENTS MUSCULAIRES AU TRAVAIL



De même qu'un sportif a besoin de s'échauffer avant de s'engager dans une activité physique, il est important pour les travailleurs de se préparer pour les efforts à venir.

Le réveil du corps passe par une sollicitation des muscles, des articulations et du système cardiovasculaire. On crée ainsi une montée en température du corps et un assouplissement musculaire.

Les échauffements musculaires permettent de se préparer à une longue période de sollicitation du corps et sont une forme de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).

Et ne vous y trompez pas !


Tous les domaines professionnels sont concernés par cette préparation du corps : BTP, hôpitaux, stockage, usines... et même le tertiaire.


Il est donc important de consacrer 5 à 10 minutes environ à une séance d'échauffement avant de commencer toute activité professionnelle.


En outre, lors des pauses, il est aussi conseillé d'effectuer quelques exercices d'étirements pour rester en condition.


AVANT LA PRISE DE POSTE


1  Footing sur place pendant 2 minutes, puis talons-fesses pendant 1 minute.

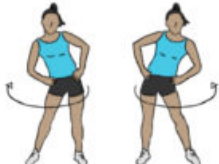
2  Les cervicales : Regarder à droite, puis doucement effectuer un demi-cercle vers le bas avec la tête jusqu'à ce que votre regard soit à gauche. Nous évitons ainsi de pencher la tête en arrière. Faire 5 allers-retours.


3  Les épaules : bras tendus à l'horizontale, effectuer 10 rotations en avant et 10 rotations en arrière. Variante : vous pouvez plier les bras et poser les mains sur les épaules.


4  Les coudes : bras tendus à l'horizontale, faire des mouvements de « moulin à vent » avec les avant-bras. 10 rotations dans un sens et 10 rotations dans l'autre sens.

5  Les poignets : mains jointes, faire 10 rotations dans un sens et 10 rotations dans l'autre sens.

6  Les doigts : bras tendus devant soi, fermer les poings puis les ouvrir vivement, comme pour « égoutter les mains ».

7  Le bassin : effectuer 10 rotations dans un sens et 10 rotations dans l'autre sens.

8  Les genoux : jambes unies, plier modérément les genoux, poser les mains sur eux, et exécuter 10 rotations dans un sens et 10 rotations dans l'autre.

9  Les chevilles : Pointe des orteils au sol, effectuer 10 rotations dans un sens et 10 rotations dans l'autre sens pour chaque cheville.

10



Les jambes : Faire une fente pendant 10 secondes sur chaque jambe. Répéter si le besoin est ressenti.

11



Finir avec un étirement actif du corps, bras tendus au-dessus de la tête pendant 5 à 10 secondes.

PENDANT LES PAUSES

1



Les cervicales et le trapèze : Regarder à droite, poser la main droite sur l'épaule gauche et abaisser l'épaule gauche pendant 30 secondes. Puis faites la même chose de l'autre côté.

2



L'arrière des épaules : Orienter légèrement la tête à droite, ramener l'avant-bras droit sur l'épaule gauche en poussant doucement sur le coude avec votre main gauche pendant 30 secondes. Puis faites la même chose de l'autre côté.

3



Les biceps : tendre un bras en arrière et appuyer la main sur un mur ou un poteau. Maintenez la posture pendant 30 secondes. Répéter ce mouvement de l'autre côté.

4



Dos et bras : étendre les bras devant soi, joindre les mains et tourner les paumes des mains vers l'extérieur en gardant les mains jointes.

5



Les fléchisseurs des avant-bras : tendre un bras devant soi, paume de la main vers le sol, et tirer doucement les doigts **vers le haut** avec l'autre main pendant 30 secondes. Répéter le processus de l'autre côté.

6



Les extenseurs de l'avant-bras : tendre un bras devant soi, paume de la main vers le sol, et pousser doucement les doigts **vers le bas** avec l'autre main pendant 30 secondes. Répéter le processus de l'autre côté.

7



Les quadriceps : tenir en équilibre sur une jambe en maintenant le pied de l'autre jambe en arrière pendant 30 secondes, puis faire la même chose de l'autre côté.

8



Les mollets et les ischiojambiers : avancer un pied, talon au sol, orteils relevés ; maintenir cette posture 30 secondes. Répéter le processus avec l'autre pied. Variante : Vous pouvez poser le pied sur une marche.

RECOMMANDATIONS

Il est important de ne jamais ressentir de douleur dans la partie du corps échauffée ; il faut adapter le mouvement à en fonction de vos sensations.

Les mouvements doivent être réalisés lentement et progressivement.

Afin de n'oublier aucune partie du corps, procédez méthodiquement en échauffant chaque articulation en descendant de la tête aux pieds.

Une répétition quotidienne de ces échauffements pendant 3 à 4 semaines permettra aux usagers de se les approprier.

Petit à petit une routine s'installera et ces exercices seront réalisés automatiquement, sans remise en question de son utilité.

BONS ÉTIREMENTS À TOUS !

