

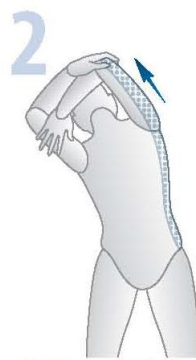


## Étirements à l'ordinateur et au poste de travail

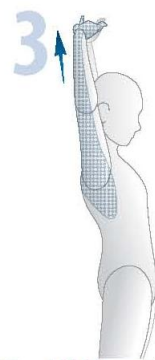
Le fait d'être assis à l'ordinateur pendant de longues périodes provoque souvent des raideurs au niveau du cou et des épaules et peut causer, à l'occasion, de la douleur dans le bas du dos. Faites les étirements illustrés ci-après environ une fois à toutes les heures au cours de la journée ou lorsque vous vous sentez ankylosé. Faites une photocopie de cette page et gardez-la à portée de la main. Aussi ne manquez pas de vous lever et de marcher dans le bureau quand vous y pensez. Vous vous sentirez mieux!



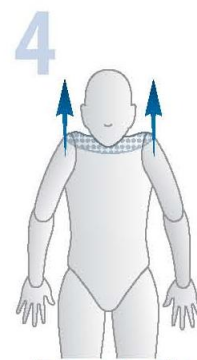
10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes – 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



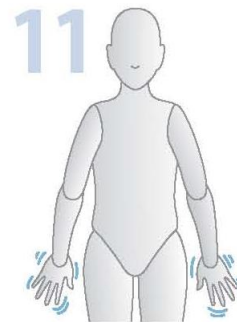
8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.