Cdg 35
INFOS SANTÉ
LA LETTRE DU MÉDECIN DU TRAVAIL
Service Conditions de Travail • N° 2 - Avril 2005

GESTES ET POSTURES D'ÉTIREMENTS

N'attendez pas d'avoir mal pour pratiquer ces quelques étirements : ils permettent de décontracturer les muscles trop sollicités par les postures au travail. Ils doivent être exécutés en soufflant. Le temps d'étirement ne doit pas excéder 15 secondes, à répéter 2 ou 3 fois.

Attention : un étirement ne doit jamais être douloureux. Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.
N'oubliez pas de boire régulièrement de l'eau car vos muscles en ont besoin.

ÉTIREMENTS DES MUSCLES DU COU

Concernent plus particulièrement les professionnels amenés à faire fréquemment des mouvements de rotation de la tête et du cou : employés de bureau, guichetiers, hôtesses d'accueil...

Position de départ : assis, jambes croisées, épaules basses, regard devant

1. **Rotation gauche**

2. **Rotation droite**

3. **Inclinaison gauche**

4. **Inclinaison droite**

5. **Flexion**

6. **Extension**

A chaque situation de 1 à 6, il faudra effectuer :

1- *Une contraction par opposition avec le membre supérieur (contraction de faible intensité)*
2- *Un relâchement*
3- *Un étirement (par traction et augmentation de l'amplitude à l'aide du membre supérieur)*

Bibliographie : "STRETCHING : Pratiques et techniques" — Thierry Waymel - Editions ELLEBORE

ÉTIREMENTS DES MUSCLES DU DOS

Concernent notamment les professionnels travaillant sur écran d'ordinateur. Pratiqués à intervalles réguliers, ils peuvent contribuer à éviter la survenue de rachialgies (douleurs vertébrales et paravertébrales).

1. **Contraction** : en retenant le bras gauche avec la main droite, descendez l'épaule gauche. Inspirez.

2. **Etirement** : élevez l'épaule et le bras vers le haut en expirant.

3. **Contraction** : en retenant le bras droit avec la main gauche, descendez l'épaule droite. Inspirez.

4. **Etirement** : élevez l'épaule et le bras vers le haut en expirant.

5. **Contraction** : mains devant la poitrine, inspirez en resserrant les omoplates.

6. **Etirement** : en arrondissant le dos et en poussant les bras devant soi, expirez.

ÉTIREMENTS DES MUSCLES ROTATEURS DE L'ÉPAULE

Concernent plus particulièrement les professionnels amenés à travailler les bras en élévation, surtout si ceux-ci soulèvent des charges à une certaine hauteur. Ces personnes développent plus fréquemment des tendinites du tendon du sus-épineux notamment.

1. Exercez une pression sur le sol, avec l'intention de ramener les bras vers l'avant. Inspirez.

2. En expirant, élevez les bras au maximum vers l'arrière. Gardez votre autograndissement, l'élévation des bras ne doit pas entraîner d'affaissement. Les épaules doivent rester basses.

ÉTIREMENTS DES MUSCLES S'INSÉRANT SUR L'ÉPICONDYLE

(tubérosité osseuse située à la face externe du coude)

Concernent les professionnels exécutant des mouvements répétitifs du coude et de la main. Ces personnes s'exposent à la survenue de tendinopathie des tendons des muscles de l'avant-bras s'insérant sur l'épicondyle. L'exemple le plus connu étant le fameux "tennis elbow" de celui qui pratique le tennis.

Etendre le bras atteint droit devant soi. Avec la main opposée, réaliser la flexion forcée de la main côté atteint, main vers l'extérieur, coude bien tendu (il y a mise en tension des muscles et des tendons s'insérant sur l'épicondyle).