

Dos



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois

N'oubliez pas vos yeux



Détachez régulièrement votre regard de l'écran et fixez un objet éloigné.

La vision de loin vous permettra de reposer vos yeux.

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre Médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail.

Edition de novembre 2015

Illustrations : Guide pour la prévention des lésions musculo-squelettiques, Travail sécuritaire NB



Santé
au Travail
Provence

 www.presanse.org

Travail
sur écran :
exercices
d'étirements



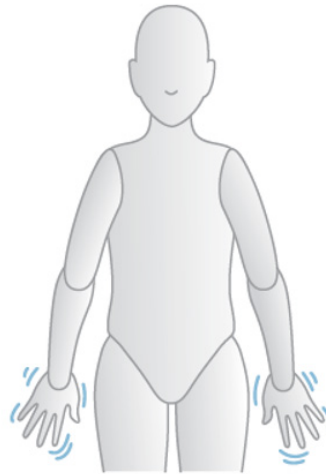
 **Présanse**
Prévention-Santé-Sud-Est
Association des Services de
Santé au Travail Paca-Corse



En prévention d'éventuels troubles liés à la posture statique, voici quelques exercices d'étirement afin de soulager les articulations et les muscles.

Ces exercices sont à renouveler au minimum 2 fois par jour.

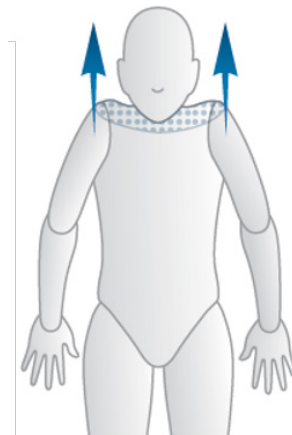
Mains et avant-bras



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes – 3 fois

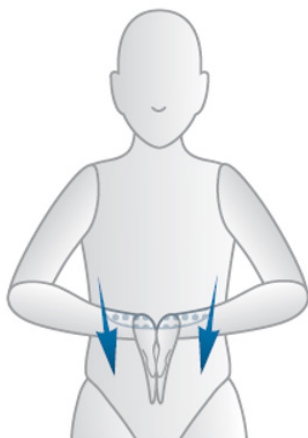


10 à 12 secondes pour chaque bras

Tête, cou et épaules



10 secondes



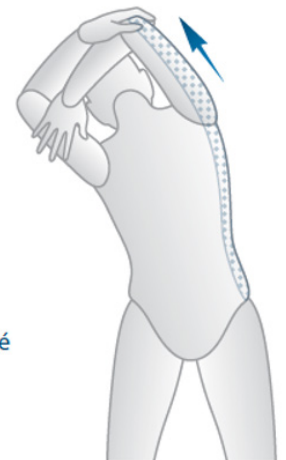
10 secondes



10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté