



Conseils et exercices simples pour réduire l'astreinte musculo-squelettique en cas de travail sur écran

>> Quelques conseils pour réduire les contraintes musculo-squelettiques devant un écran

Une situation de travail devant un écran peut aboutir à des douleurs (tendinites, névralgies, fatigue visuelle...). Les douleurs musculo-squelettiques sont d'ailleurs fréquentes chez les personnes travaillant devant un ordinateur. Elles peuvent cependant être facilement limitées grâce à des exercices proposés au verso. Des conseils simples peuvent également aider à prévenir ces douleurs :

- **penser à aménager des pauses courtes et fréquentes** (se lever, s'étirer, marcher et regarder au loin)
- en cas de travail intense et prolongé à l'écran, **penser à alterner les tâches**
- **demander conseil à votre médecin du travail**. Il est votre interlocuteur privilégié pour l'installation et l'aménagement des postes de travail.

>> 4 exercices simples

4 exercices d'étirement peuvent être efficaces pour réduire les contraintes sur le corps lors du travail sur écran. Les exercices qui suivent ne doivent pas entraîner de douleurs. En cas de douleurs persistantes, la consultation du médecin traitant est fortement conseillée.

Prévention des douleurs en cas de travail sur écran

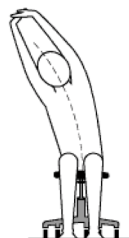


Les exercices

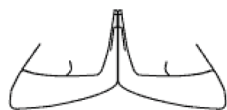
À faire tous les jours

1 - Dos

- Entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Pousser vers l'arrière et le plus loin possible
- Les bras toujours au-dessus de la tête, incliner lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite, et étirer les muscles des flancs



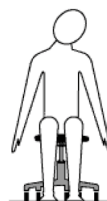
2 - Mains



- En position assise, les coudes sur une table et les paumes jointes, abaisser lentement les poignets vers la table jusqu'à sentir un étirement (les coudes se déplacent légèrement vers l'extérieur)
- S'assurer de bien garder les paumes l'une contre l'autre au cours de l'exercice
- Maintenir la position 5 à 7 secondes puis relâcher. Répéter le mouvement à 3 reprises.

3 - Cou

- Pencher lentement la tête du côté gauche, en essayant de toucher l'épaule gauche avec l'oreille
- Faire le même mouvement du côté droit. Baisser lentement le menton vers la poitrine
- Effectuer une rotation complète de la tête à gauche, puis à droite



4 - Yeux

- Détacher régulièrement le regard de l'écran et fixer un objet éloigné

Prévention des douleurs en cas de travail sur écran

