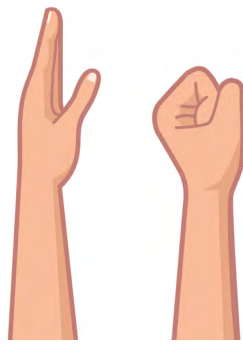
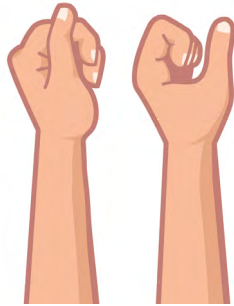


## Mains et avant-bras

a) Commencer la main ouverte.



b) Fermer le poing. Garder votre pouce droit, sans le replier sous les autres doigts.

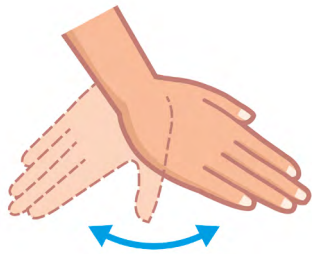


c) Laisser glisser le bout de vos doigts sur votre paume jusqu'à la base des doigts. Vous devriez sentir un étirement.



*En cas de douleur, n'exercez aucune pression avec votre autre main*

La main ouverte et la paume vers le bas, effectuer doucement des déplacements latéraux avec la main, en allant le plus loin possible.



**Maintenir la position de 3 à 5 secondes**

*Répéter le mouvement à 3 reprises*

Tener les doigts de votre main avec votre autre main. Plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.



**Maintenir la position de 3 à 5 secondes. Relâcher.**

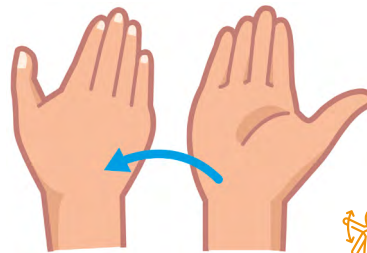
Répéter le mouvement à 3 reprises. Plier ensuite le poignet lentement vers le haut jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.

**Maintenir la position et relâcher de la façon précédemment indiquée.**



Allonger le bras et la main, puis tourner lentement le poignet (paume vers le bas) jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.

**Maintenir la position de 3 à 5 secondes.**



Ensuite, tourner lentement le poignet (paume vers le haut) jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.

*Répéter le mouvement à 3 reprises*

En position assise, les coudes sur une table, et les paumes jointes, abaisser lentement vos poignets vers la table jusqu'à ce que vous sentiez un étirement (vos coudes se déplaceront légèrement vers l'extérieur).



Assurez-vous de bien garder les paumes l'une contre l'autre au cours de l'exercice.

**Maintenir la position de 5 à 7 secondes. Relâcher.**

*Répéter le mouvement à 3 reprises*

## Cou et épaules

**Haussement des épaules :** Cet exercice vise à soulager les symptômes précoces de raideur ou de tension dans la région des épaules et du cou.

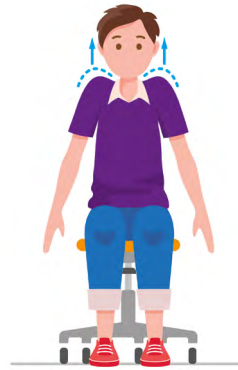
Lever les épaules en direction de vos oreilles jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le cou et les épaules.

Maintenir cette position pendant 3 à 5 secondes.

Relâcher ensuite les épaules en position normale.



*Répéter l'exercice 2 ou 3 fois*



### Glissement de la tête

Cet exercice aide à étirer les muscles du torse, du cou et des épaules.

Assis ou debout bien droit, sans lever le menton, glisser la tête vers l'arrière.

Bien exécuté, cet exercice donne l'impression d'avoir un double menton.

*Maintenir la position pendant 20 secondes et répéter ce mouvement 5 à 10 fois.*



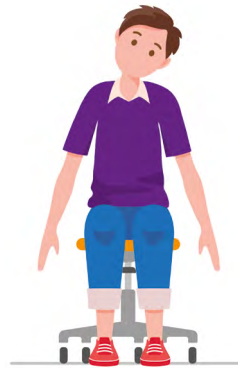
### Détente du cou

Cet exercice contribue à détendre les muscles du cou.

Pencher lentement la tête du côté gauche, en essayant de toucher l'épaule gauche avec votre oreille.

Faites 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.





**ASTME**  
Santé au Travail Moselle EST



## Quelques exercices d'étirement

### Rotation des épaules

Cet exercice contribue à détendre les muscles des épaules.

Rouler lentement les épaules vers l'arrière 5 fois, dans un mouvement circulaire.

Répéter vers l'avant.



### Flexion du dos (cet exercice étire également les muscles des jambes)

Saisir le tibia et soulever la jambe. Penchez-vous vers l'avant (*en fléchissant le dos*) et toucher le genou avec votre nez.



Répéter l'exercice avec l'autre jambe



### Flexion et extension de la cheville

Soulever un pied du sol en gardant la jambe droite. Exécuter alternativement des mouvements de flexion de la cheville (*orteils pointés vers le haut*) et d'extension de la cheville (*orteils pointés vers le sol*).



Répéter l'exercice avec l'autre jambe



### Jambes

Asseyez-vous sur la chaise de manière à ne pas toucher au dossier.

Placer vos pieds à plat sur le sol. La jambe en extension, lever un pied à quelques centimètres du sol.

Maintenir la position quelques secondes et reposer votre pied sur le sol.



Répéter l'exercice avec l'autre jambe

## Dos, flancs et jambes

### Dos et flancs

Entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Pousser vers l'arrière le plus loin possible.

Les bras toujours au-dessus de la tête, incliner lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite, pour étirer les muscles des flancs.



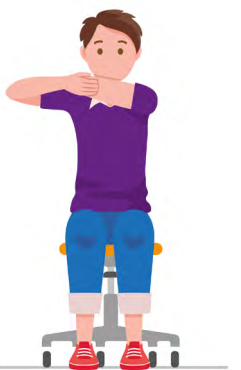
### Haut et milieu du dos

Tener le bras droit avec votre main gauche juste au-dessus du coude. Pousser légèrement votre coude vers l'épaule gauche.

Maintenir la position 5 secondes



Répéter l'exercice avec le bras gauche



Un renseignement ou une demande ?

Contactez-nous



Scannez-moi



### Siège

27 rue de Carling - 57150 - CREUTZWALD

Tél. 03 87 29 67 40 E-mail info@astme.fr