

## → Exercice 7

Positionner pouces et index à la racine du nez  
→ Effectuer un pétrissage pendant 30 secondes



Positionner la pulpe des index au dessus des sourcils

→ Effectuer une pression glissée de la racine du nez vers les tempes

Réaliser une dizaine de pressions glissées

**Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :**

- Maux de tête au niveau frontal ( d'origine oculaire )
- Larmoiements
- Troubles de la concentration

## → Exercice 8

Écartement des omoplates

Pousser les paumes de mains vers l'avant → Arrondir le dos vers l'arrière → Chercher à écarter au maximum les omoplates sur l'expiration

Cet exercice est à réaliser sur 6 à 8 cycles respiratoires

**Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :**

- Douleurs dorsales
- Douleurs en barre entre les omoplates
- Douleurs costo-vertébrales

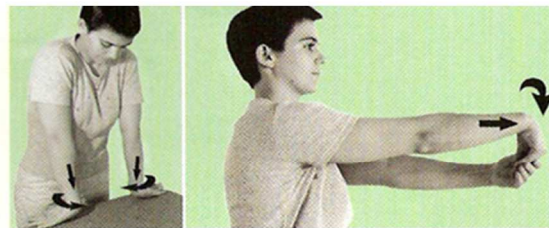


## → Exercice 9 et 10

Positionner le dos des mains sur le bureau en plaçant les « petits doigts » vers l'avant.

Réaliser une flexion du poignet le bras tendu. Flexion du poignet maintenue par l'autre main.

Maintenir ces positions 1 minute de chaque côté avec les bras tendus



**Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :**

- Épicondylites ( ou tennis elbow )
- Tendinites de l'épaule et / ou du poignet

**APST68**  
Alsace Prévention Santé Travail



Brochure de  
prévention

Travail  
sur écran  
et stretching

Pour vous soulager et prévenir les TMS...

10 exercices simples réalisables à votre poste de travail pour soulager la fatigue physique et les douleurs en résultant, au cours d'un travail sur écran prolongé.



## → Exercice 1

- Incliner l'oreille vers l'épaule
- Regarder vers le bas
- Abaisser l'épaule opposée
- Maintenir cette position 1 minute de chaque côté

**Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :**

- Douleurs cervicales, torticolis
- Contractures au niveau de la nuque
- Maux de tête postérieurs (à l'arrière du crâne)
- Douleurs d'épaules et / ou du coude

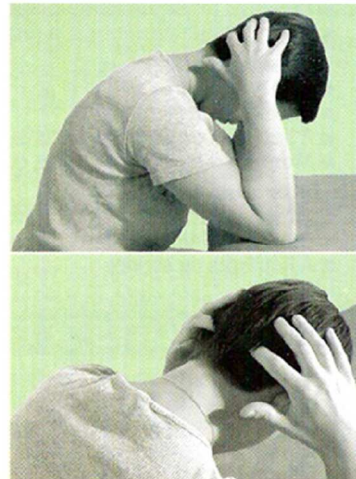


## → Exercice 2

- Positionner la pulpe des index sur la base du crâne
- Effectuer des pressions circulaires (sans glisser sur la peau)
- Réaliser cet auto-massage pendant 1 minute de façon symétrique

**Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :**

- Douleurs cervicales, torticolis
- Maux de tête postérieurs (à l'arrière du crâne)
- Vertiges
- Douleurs d'épaules et / ou des coudes

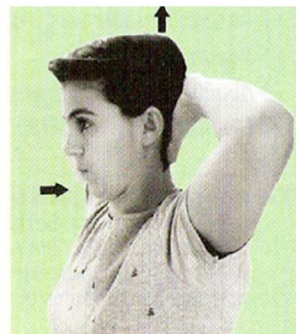


## → Exercice 3

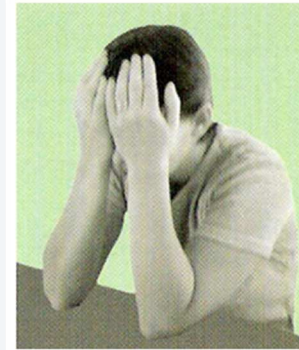
- Positionner les mains sur la partie postérieure de la tête
- Maintenir la tête en double menton le temps de l'expiration
- Répéter ce mouvement une dizaine de fois

**Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :**

- Douleurs cervicales, torticolis
- Névralgie cervico-brachiale
- Fatigues oculaires



## → Exercice 4



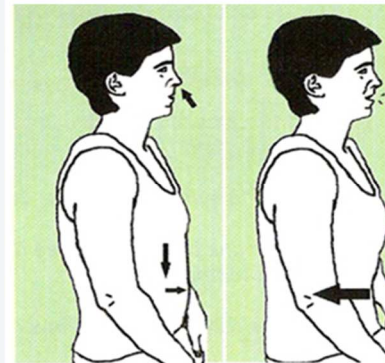
- Fermer les yeux et positionner les paumes de mains sur les paupières
- Maintenir cette position en effectuant une très légère pression

**Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :**

- Picotements et larmoiements
- Vision voilée ou dédoublée
- Diminution de l'acuité visuelle

S'autoriser un temps de repos visuel permet d'éviter une compensation cervicale, des céphalées, des larmoiements et des troubles de la concentration.

## → Exercice 5



**À l'inspiration** → Gonfler le ventre, et relâcher les épaules

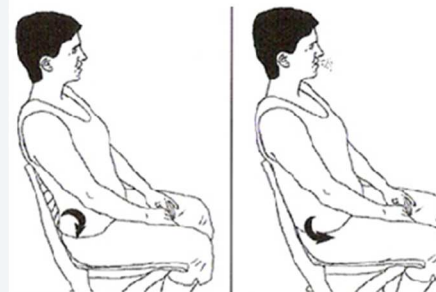
**À l'expiration** → Rentrer le ventre

Réaliser cet exercice sur une quinzaine de cycles respiratoires. Il est préférable d'inspirer par le nez et de souffler par la bouche. Il est possible de s'aider d'un support mental visuel en imaginant un ballon qui se gonfle à l'intérieur du ventre à chaque inspiration.

**Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :**

- Tensions au niveau de la nuque et des épaules
- Troubles digestifs
- Troubles circulatoires
- Douleurs lombaires hautes ou dorsales basses
- Stress et angoisses

## → Exercice 6



**À l'inspiration** → Creuser le bas du dos (antéversion)

**À l'expiration** → Arrondir le bas du dos (rétroversion)

Réaliser ce mouvement au minimum une dizaine de fois

**Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :**

- Lumbagos / lombalgies
- Sciaticques / cruralgies
- Tensions lombaires et / ou sacro-iliaques (bassin)