

# Travail sur écran : exercices d'étirements

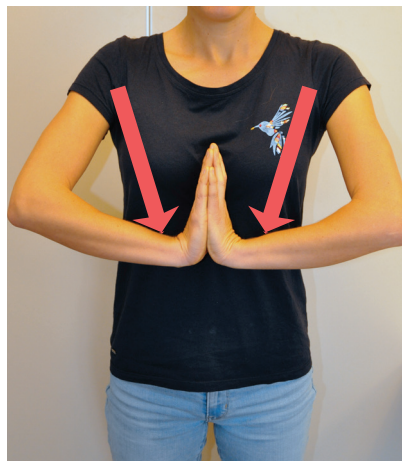
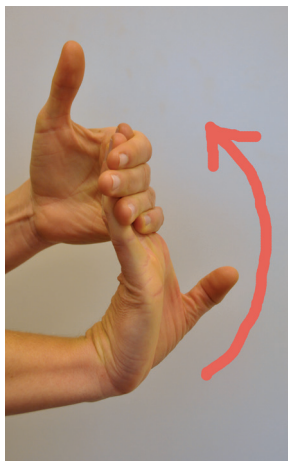


Prévention des risques professionnels

En prévision d'éventuels troubles liés à la posture statique, voici quelques exercices d'étirement afin de soulager les articulations et les muscles au niveau des mains, coudes, épaules, cervicales et dorsaux. Ces exercices sont à renouveler au minimum 2 fois par jour.



## MAINS ET AVANT-BRAS



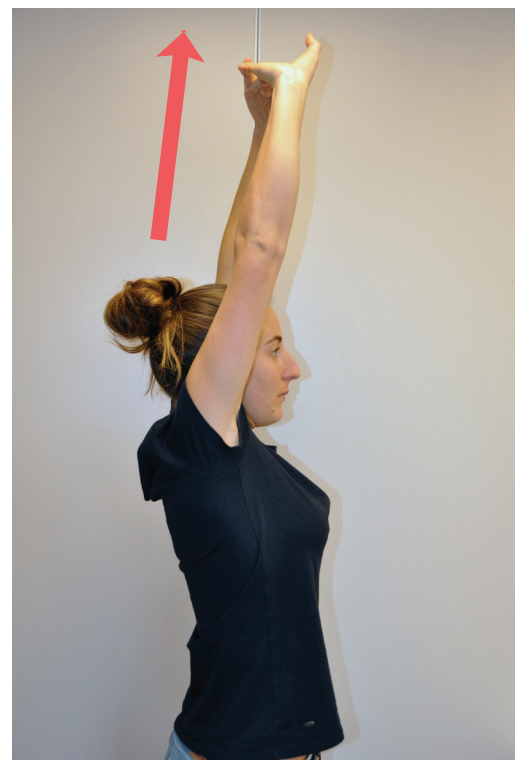
10 secondes



10 secondes



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes



15 à 20 secondes



## TÊTE, COU ET ÉPAULES



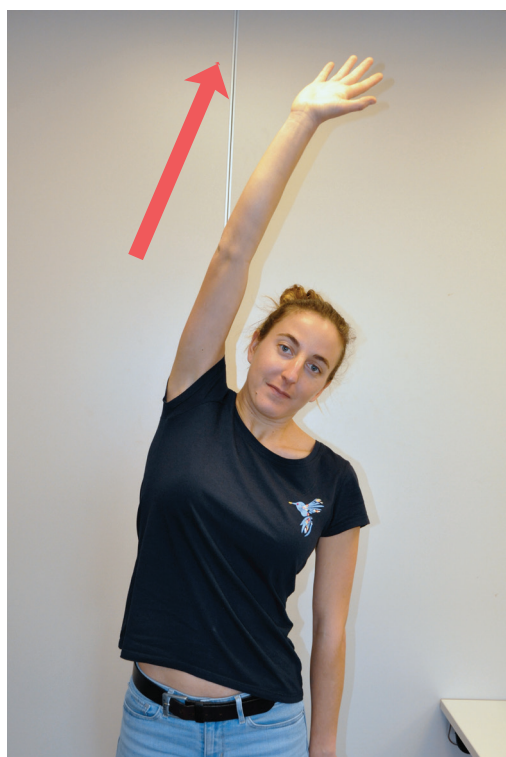
**10 à 20 secondes - 2 fois**



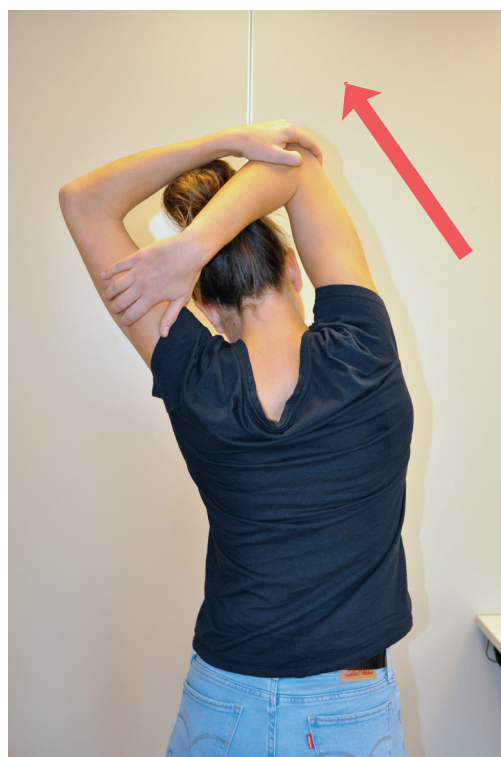
**3 à 5 secondes  
2 fois**



**10 à 12 secondes  
pour chaque bras**



**8 à 10 secondes de chaque côté**



**8 à 10 secondes de chaque côté**



**8 à 10 secondes de chaque côté**



**10 à 15 secondes - deux fois**



## N'OUBLIEZ PAS VOS YEUX

Regardez loin devant, à gauche, à droite, fermez les yeux et effectuez des mouvements oculaires doux dans tous les sens. Clignez des yeux plusieurs fois.

Détachez régulièrement votre regard de l'écran et fixez un objet éloigné. La vision de loin vous permettra de reposer vos yeux.

**Ami**  
santé au travail

AU SERVICE DE  
LA PRÉVENTION DANS  
LES ENTREPRISES  
DE L'EURE

ENTREPRISES ET SALARIÉS DU  
DÉPARTEMENT DE L'EURE (27),  
VOUS AVEZ BESOIN DE PLUS DE  
CONSEILS ?

➤ **CONTACTEZ VOTRE ÉQUIPE  
SANTÉ-TRAVAIL DE  
PROXIMITÉ !**

Pour nous appeler, rendez-vous sur notre site internet :  
<https://www.ami-sante.fr/qui-sommes-nous/nos-centres/>



Document élaboré par ST-Provence  
membre de Présanse Paca-Corse

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur

