



Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques, les autres pathologies liées au travail
et réduire leurs conséquences sur la santé et l'efficacité du salarié.

Elle doit être incluse dans une démarche globale de réduction des risques musculo-squelettiques
(amélioration des conditions de travail générales : ergonomie des postes de travail, réduction des manutentions, ...).

Il est intéressant que le salarié s'**échauffe** pour :

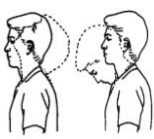
- **préparer son corps** à passer d'une phase de repos à une phase d'activité (**mobilise progressivement les articulations, les tendons, les muscles** mis en jeu dans l'activité et **l'appareil cardio-vasculaire**)
- **éviter les blessures** musculaires, tendineuses et ligamentaires
- améliorer la **motricité corporelle** (coordination, adresse, équilibre)
- favoriser la **récupération après l'activité physique**



Toujours faire des **mouvements lents** avec le **dos droit** et sans donner d'à-coups !

Voici quelques exercices pour la partie haute du corps :

Attention l'échauffement doit être progressif
(tout le corps puis articulations spécifiques) ...



1 Flexion/extension de la tête : faire 10 allers-retours de haut en bas comme pour dire « oui ».

2 Mouvements latéraux de la tête : faire 10 allers-retours de droite à gauche comme pour dire « non ».



3 Rotation des cervicales : dessiner 10 cercles lentement avec le cou dans un sens puis dans l'autre.



4 Rotation des épaules : faire 10 rotations dans chaque direction.

5 Rotation des poignets : faire 10 rotations dans chaque direction.



Pour la partie basse du corps :

1 La taille : faire 5 rotations de la taille dans un sens puis dans l'autre (jambes écartées de la largeur du bassin).



2 Les genoux : pieds joints, genoux fléchis, mains sur les genoux, faire tourner les genoux dans un sens puis dans l'autre.



Les **étirements** sont également très importants après l'effort : ils doivent être réalisés sur muscles chauds (après l'effort), minimum 20 secondes et permettent une récupération après l'activité. Ils développent la souplesse corporelle. En voici trois exemples :



Main droite dans le dos, main gauche attrape le coude en l'élevant vers le haut et le tire latéralement vers la gauche. Idem avec main gauche dans le dos.



Étirer le dos : jambes légèrement écartées, poser les mains sur une table, et se plier en étirant son dos. Compter jusque 30 et revenir doucement.



Mains retournées vers le haut, étirement de tout le corps vers le haut.

Tous les opérateurs peuvent pratiquer les échauffements et étirements quelque soit l'âge et leur souplesse. Cependant, il faut éviter d'effectuer les exercices s'il y a : douleurs, antécédents de santé ou contre-indications du médecin traitant.

Pour tout complément d'information, merci de nous contacter par mail : ficheprevention@asmis.net

ASMIS - 77 rue Debaussaux – CS 60132 – 80001 AMIENS CEDEX 1 - www.asmis.net

© ASMIS – Toute reproduction interdite