LA PREPARATION PHYSIQUE AU TRAVAIL

FICHE CONSEIL

PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES, LES AUTRES PATHOLOGIES LIÉES AU TRAVAIL

et réduire leurs conséquences sur la santé et l'efficacité du salarié.

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.

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

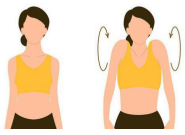
Voici quelques exercices pour la **partie haute du corps :**

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

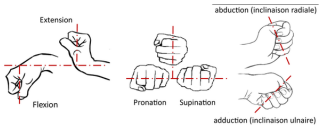
2 **Mouvements latéraux de la tête :** faire 10 allersretours de droite à gauche comme pour dire « non ».

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

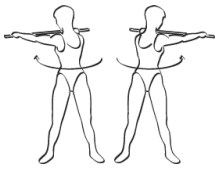


5 **Rotation des poignets :** faire 10 rotations dans chaque direction



Ainsi que 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. Ils 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.

Etirer 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 EN SAVOIR PLUS

Merci de nous contacter par mail :
ficheprevention@asmis.net
www.asmis.net

ASMIS
77 rue Debaussaux - CS 60132
80001 AMIENS CEDEX 1