



**Santé au Travail**  
Sambre-Avesnois

*Investissons sur le capital santé  
de votre entreprise!*

## **Étirements**

### **pour le travail sur écran**

**Combattez la sédentarité!!**

Etre assis de longues heures peut provoquer la survenue de raideur au niveau du cou et des épaules voire des douleurs. Le bas du dos peut également être douloureux. Ces quelques exercices peuvent vous aider à lutter contre ce phénomène. Faites-les une fois par heure ou lorsque vous vous sentez ankylosé.



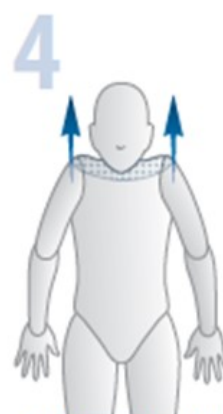
10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes – 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.