



TÉLÉTRAVAIL EXERCICES DE RÉCUPÉRATION

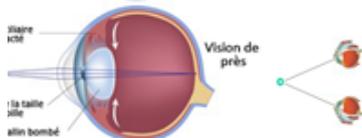
Rester assis de façon prolongée sur des chaises de la maison avec du matériel qui n'est pas adapté, entraîne rapidement de la fatigue visuelle, des tensions musculaires et des douleurs. En télétravaillant, on oublie plus qu'à l'accoutumée de bouger ou faire des pauses récupératrices.

“ Soyez attentifs à ce que vous ressentez et, régulièrement, faites une pause active pour résister dans la durée.

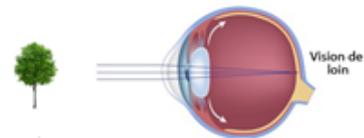
FATIGUE VISUELLE

VISION DE LOIN VS VISION DE PRES

Regarder une image en vision de près (lecture papier ou écran d'ordinateur) demande aux yeux un effort de convergence maintenu. Cet effort entraîne une fatigue visuelle avec différents symptômes selon les individus : yeux secs, maux de tête, picotements, fatigue, etc.



Vision de près = effort visuel
Effort de convergence maintenu



Vision de loin = œil au repos
Accommodation automatique, muscles au repos

“ C'est plus la distance de lecture qui crée la fatigue visuelle que l'écran d'ordinateur lui-même.

PRENDRE SOIN DE SA VUE

Faire contrôler sa vue régulièrement et porter sa correction si besoin. Penser à faire les exercices ci-après pour compenser la tension due à la lecture intense et prolongée sur ordinateur. Les muscles de l'œil ont, comme les autres, besoin d'être entretenus et renforcés pour garder leur capacité d'accommodation. La fréquence des exercices dépend de la sollicitation.

Il est toutefois conseillé d'effectuer ces pauses visuelles au minimum toutes les heures. Cela ne prend que quelques secondes.



EXERCICES VISUELS | REPOSER

REGARDER AU LOIN

Regarder par la fenêtre favorise la récupération visuelle. En profiter pour observer l'environnement, en pleine conscience, en respirant profondément.



FERMER LES YEUX

Préchauffer les mains et les poser en coquilles sur les 2 yeux quelques instants, les paupières bien relâchées. Respirer profondément.



EXERCICES VISUELS | RENFORCER



L' AbCd

RENFORCER LES MUSCLES

Sans bouger le reste du corps, écrire l'alphabet avec le regard, en traçant les plus grandes lettres possibles, en alternant minuscules et majuscules. On peut aussi écrire son prénom, une phrase... toutes les 5 lettres, fermer les yeux et respirer profondément.



L'auto-stoppeur

MAINTENIR LA CAPACITÉ D'ACCOMODATION

Tendre le bras et lever le pouce devant le visage. Porter le regard sur un objet lointain au-delà du pouce (ou paysage). Alternier toutes les secondes une mise au point visuelle entre le regard au loin et le regard sur le pouce. Respirer profondément. Faire 20 fois cet exercice. Pour approfondir, rapprocher le pouce du visage de temps en temps.

(Source Anne-Charlotte VUCCINO)

Alterner les exercices de mise au repos et de renforcement de l'appareil oculaire

FATIGUE MUSCULAIRE

POSTURE DE MOINDRE INCONFORT

Même si une posture dite « de moindre inconfort » est adoptée (alignement vertical de la tête au-dessus des épaules, épaules au-dessus du bassin) le fait de rester assis, statique toute la journée provoque de multiples atteintes à la santé : douleurs musculaires, problèmes circulatoires, cardiovasculaires, etc. Faire du sport est un impératif mais cela ne suffit pas. Pour compenser la sédentarité, il faut bouger et s'étirer très régulièrement au cours de la journée. Il faut également trouver des opportunités pour se lever, même en travaillant : téléphoner, lire des mails, etc. ne nécessite pas forcément une posture assise.



Dès que le dos est incliné vers l'avant à plus de 20°, les disques du dos sont pincés anormalement et les tensions musculaires pour maintenir cette posture sont difficiles à supporter dans la durée.

Pour limiter cet effort inutile, se redresser régulièrement.

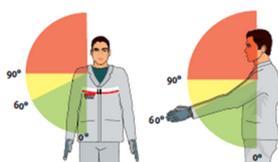
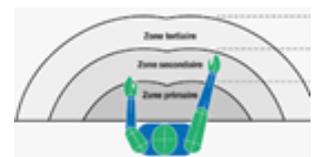


PARCE QUE, LE NEZ SUR SON ORDINATEUR, ON NE VOIT PAS LE TEMPS PASSER, ACTIVER UNE ALARME POUR PENSER À SE LEVER AU MOINS TOUTES LES HEURES.



ÉPAULES

Veiller à rapprocher la souris de votre clavier et utiliser un clavier externe au PC portable pour faire en sorte de travailler dans la zone proche de vous. Cela limite les tensions dans les épaules et les cervicales.



DES ÉPAULES TROP SOUVENT HORS DE LA ZONE VERTE ENTRAINERONT DES TENDINITES DANS 80% DES CAS

EXERCICES D'ÉTIREMENTS MUSCULAIRES

PROPOSITION D'ÉTIREMENTS

Exercices d'étirement au travail

Pour soulager les tensions musculaires après une longue position assise

5 minutes

0.5.30
COMBINAISON PREVENTION

Prendre 5 minutes pour faire la fiche en totalité toutes les 2h, ou sélectionner certains mouvements, selon les tensions ressenties.

- Tout le monde peut faire ces exercices à l'exception des personnes ayant des douleurs pouvant s'aggraver ou lorsqu'il y a contre-indication médicale. **Arrêter l'exercice s'il y a douleur!**
- En position *debout*, garder les **genoux légèrement fléchis**.
- **Maintenir l'étirement** jusqu'à éprouver une légère tension, puis relaxer en respirant normalement.

1. Haussage des épaules
Relever les épaules le plus haut possible et descendre doucement.

5 secondes 3 fois

2. Flexion du cou
Incliner la tête, l'oreille vers l'épaule.

15 secondes de chaque côté

3. Rapprochement des omoplates
Les mains derrière la tête, rapprocher lentement les omoplates pour tendre le haut du corps.

15 secondes

4. Étirement arrière du bras : triceps
Bras plié derrière la tête, prendre le coude dans la main et tirer légèrement le coude vers l'arrière et derrière la tête.

15 secondes de chaque côté

5. Étirement arrière de l'épaule : deltoïde
Bras plié devant soi, prendre le coude dans la main et tirer légèrement vers soi.

15 secondes de chaque côté

6. Flexion latérale du tronc : grand dorsal
Bras allongé au-dessus de la tête, incliner le haut du corps sur le côté.

15 secondes de chaque côté

7. Étirement du dos et des bras
Bras tendus au-dessus de la tête, tirer légèrement les bras vers le haut en se courbant un peu en arrière.

15 secondes

8. Étirement du haut du dos : trapèze
Bras tendus devant soi, tirer légèrement sur les bras en se penchant vers l'avant pour étirer tout le haut du dos.

15 secondes

9. Rotation du tronc
Mains sur les hanches, tourner le bassin en regardant au-dessus de l'épaule.

15 secondes de chaque côté

10. Étirement du mollet
Un pied devant l'autre, maintenir le talon de la jambe avant au sol, et relever le pied vers soi.

15 secondes de chaque côté

11. Rotation du pied
Appuyé à une chaise pour garder l'équilibre, tourner la cheville 5 fois dans un sens puis 5 fois dans l'autre.

10 secondes de chaque côté

12. Étirement devant de la cuisse : quadriceps
Appuyé à une chaise, prendre le pied dans la main et presser le talon contre les fesses.

15 secondes de chaque côté

13. Étirement de la hanche et du mollet
Mains contre le mur, fléchir la jambe avant et l'autre jambe tendue vers l'arrière. Avancer les hanches en gardant le dos droit et les talons au sol.

15 secondes de chaque côté

14. Étirement de l'arrière de la cuisse : ischio-jambiers
Un pied devant l'autre, fléchir la jambe arrière et garder la jambe avant tendue en relevant les orteils. Mains sur la cuisse avant, pencher vers l'avant en pliant la taille.

15 secondes de chaque côté

Légende :

- Partie du corps sollicitée par l'exercice.
- Exercice peut se faire en position assise.

Conception graphique et illustrations : Design Built

Appuyé sur les pointes du fessier. Pieds à plat, dos droit.

Illustration de la respiration

“ SELON L'OMS, FAIRE DU SPORT NE SUFFIT MÊME PAS A COMPENSER UNE POSTURE ASSISE PROLONGÉE TOUTE LA JOURNÉE. IL EST IMPORTANT DE SE LEVER ET BOUGER TRES RÉGULIÈREMENT.

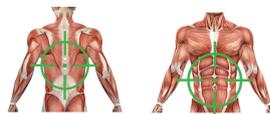


RÉGULIÈREMENT,
PENSEZ À VOUS LEVER, BOUGER, VOUS
ÉTIRER
PENSEZ AUSSI À AÉRER VOTRE
LOGEMENT ET RESPIRER
PROFONDEMENT



EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Etre conscient que pour garder un dos en bonne santé, il faut des muscles toniques. Si les abdos (à l'avant) et les dorsaux (à l'arrière) sont résistants car entretenus, ils maintiennent efficacement le dos. Différents groupes de muscles profonds sont donc à travailler régulièrement pour résister à la posture assise statique, qui malgré les apparences, demande un effort musculaire important.



Les 2 groupes musculaires travaillent en opposition pour maintenir la colonne vertébrale dans sa courbure naturelle

PROPOSITION D'EXERCICES

Le gainage est un exercice complet qui fait travailler les muscles profonds et posturaux. Moins facile qu'il ne paraît, il faut veiller à parfaitement aligner la tête, les épaules et le bassin, le regard entre ses mains.



→ Du gainage de base à diverses variantes →



Chacun selon ses capacités. On peut commencer en posant ses genoux au sol, puis tendre les jambes, se mettre sur les bras tendus, enlever un appui, faire un gainage dynamique, sur le côté, etc.

Les lombaires nécessitent peut être un renforcement spécifique. Allongé à plat ventre sur un sol dur, gagner les abdominaux autour du nombril avant de décoller simultanément jambes et buste (bras tendus ou fléchis). Tenir la contraction des abdos et des lombaires un instant et relâcher. Adopter une respiration calme et naturelle.



Différentes versions sont envisageables : un membre après l'autre, en battements, etc

AUTRES LIENS

Activ'dos est une application gratuite mis en place par l'Assurance Maladie. Véritable coach pour prévenir la lombalgie mais également agir si la douleur survient. Elle permet de mieux connaître son dos (Quizz) mais propose également des exercices de relaxation, d'étirement ou de renforcement, adaptés à chacun. Ces exercices concernent le travail sur ordinateur mais aussi les gestes du quotidien. Elle est disponible et expliquée sur Ameli.fr

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/application-activ-dos>

Téléchargeable pour Apple et Android

<https://apps.apple.com/fr/app/activdos/id1281546572>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.cnamts.samd>



Depuis 2020, de nombreux sites et applications se sont développés pour proposer des exercices divers et variés à faire la maison. Si l'on n'a pas l'habitude d'une activité physique, attention à progresser régulièrement et en douceur pour ne pas se faire mal.



“ SOYEZ TRÈS ATTENTIF À VOTRE CORPS ET FAITES DE L'EXERCICE TOUS LES JOURS. UNE PETITE SÉANCE QUOTIDIENNE VAUT MIEUX QU'UNE SEULE SÉANCE INTENSE HEBDOMADAIRE.

