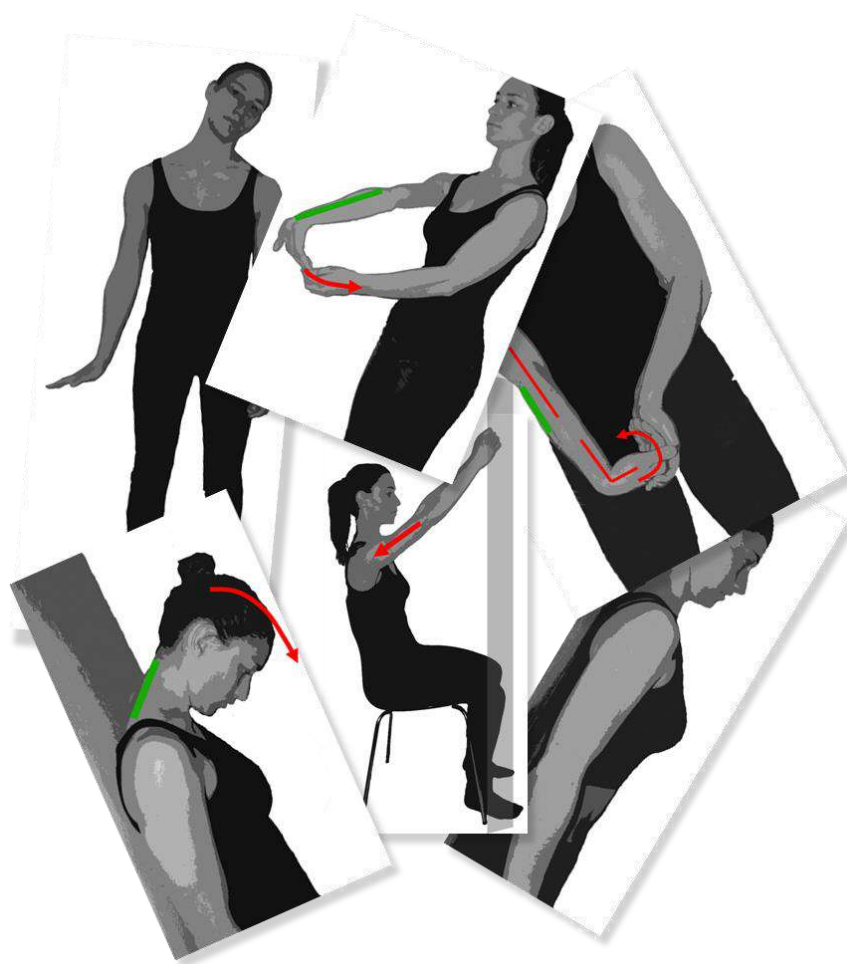
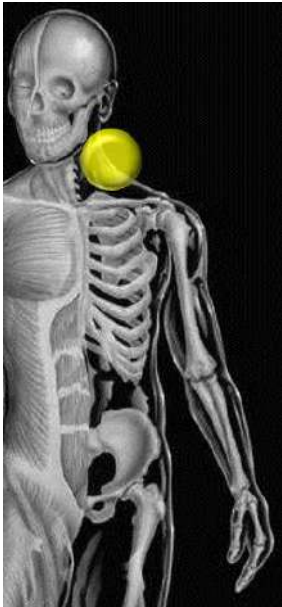


Exercices de prévention

Troubles Musculo-Squelettiques





Trapèze

Douleurs musculaires

Maux de tête

Exercice correspondant

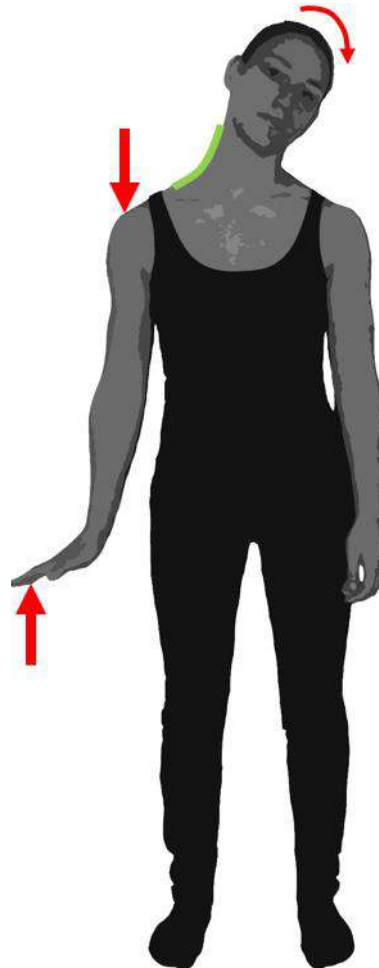
Étirement du trapèze supérieur

Consignes

- Baisser l'épaule
- Incliner la tête du côté opposé
- Relever les doigts

Préconisations

- Maintenir 8 à 10s
- 2 à 4 fois par jour



A ÉVITER

- Incliner le buste
- Élever l'épaule
- Tourner la tête

Priorité



Épaule

Syndromes de la coiffe des rotateurs

Exercice correspondant

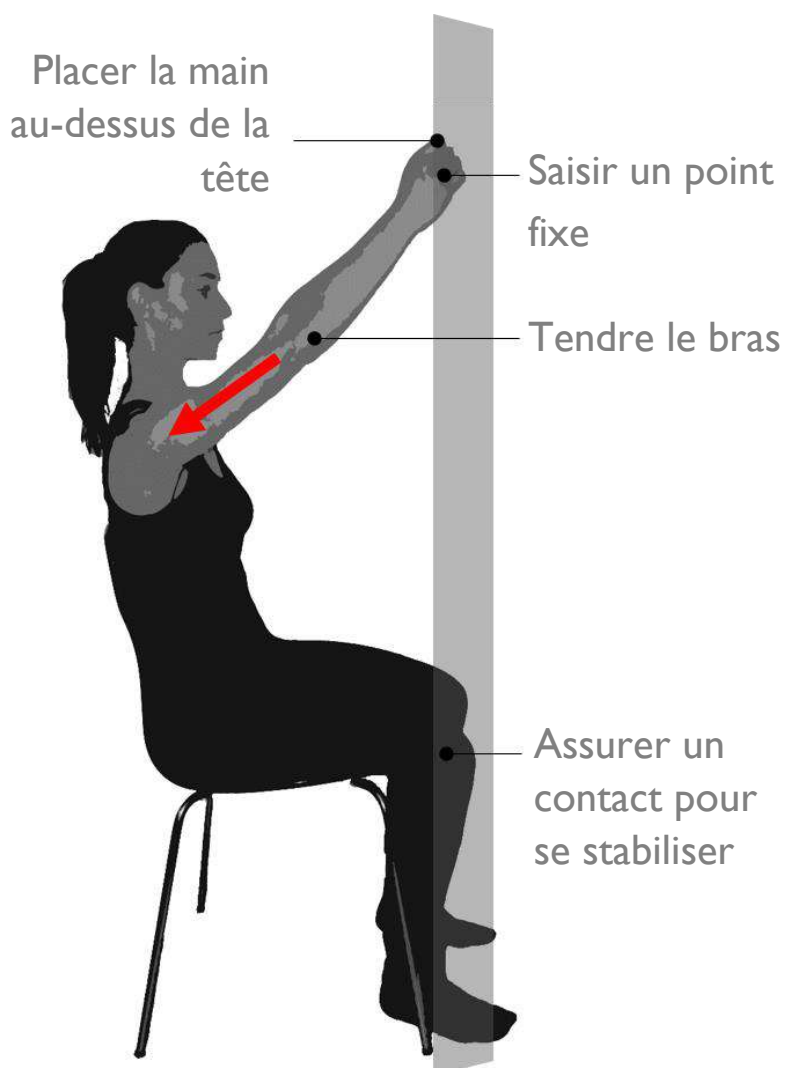
Recentrage de la tête humérale

Consignes

- Tirer sur le point fixe
- Garder le bras tendu
- Reculer et descendre l'épaule

Préconisations

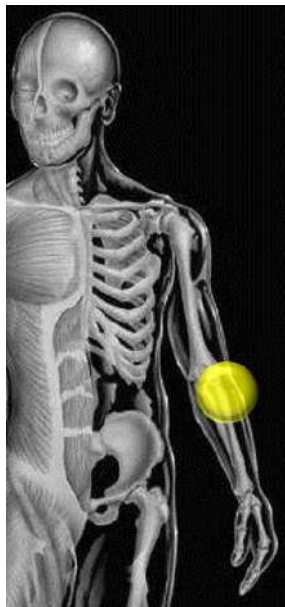
- Maintenir 5s
- Répéter 5 fois
- 1 fois par jour



A ÉVITER

- Plier le bras
- Avancer le buste
- Lever l'épaule

Priorité



Coude

Épicondylalgies (Extérieur du coude)

Exercice correspondant

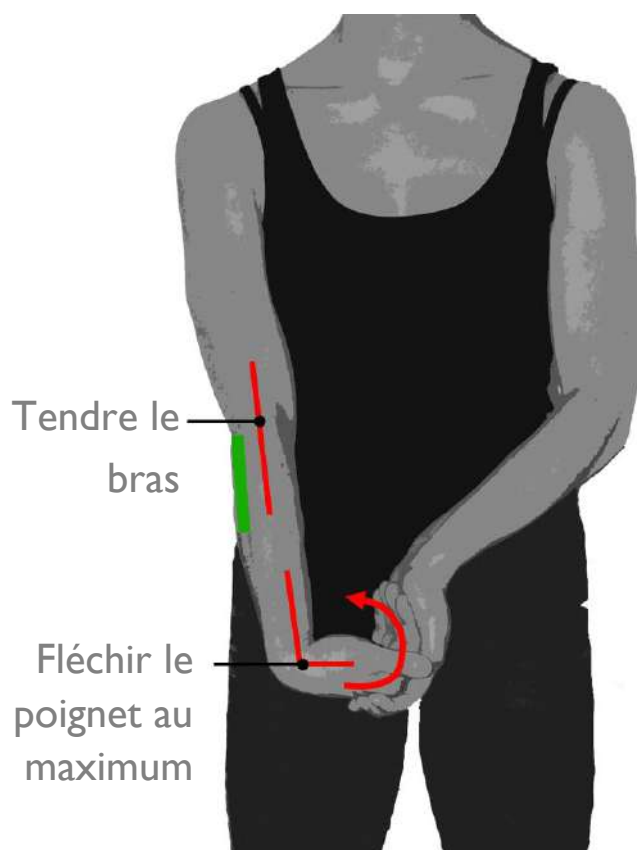
Étirement muscles épicondyliens

Consignes

- Fermer les doigts
- Garder le poignet à 90°

Préconisations

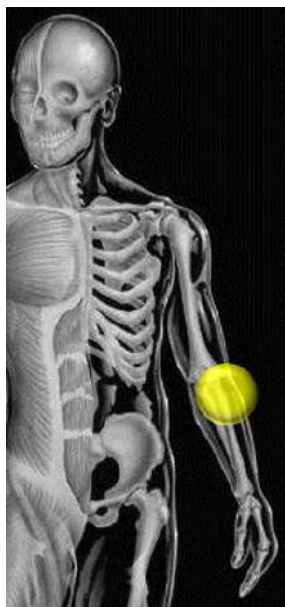
- Maintenir 8 à 10s
- 2 à 4 fois par jour



A EVITER

- Plier le bras
- Retendre le poignet
- Lever l'épaule

Priorité



Coude

Épicondylalgies (Extérieur du coude)

Exercice correspondant

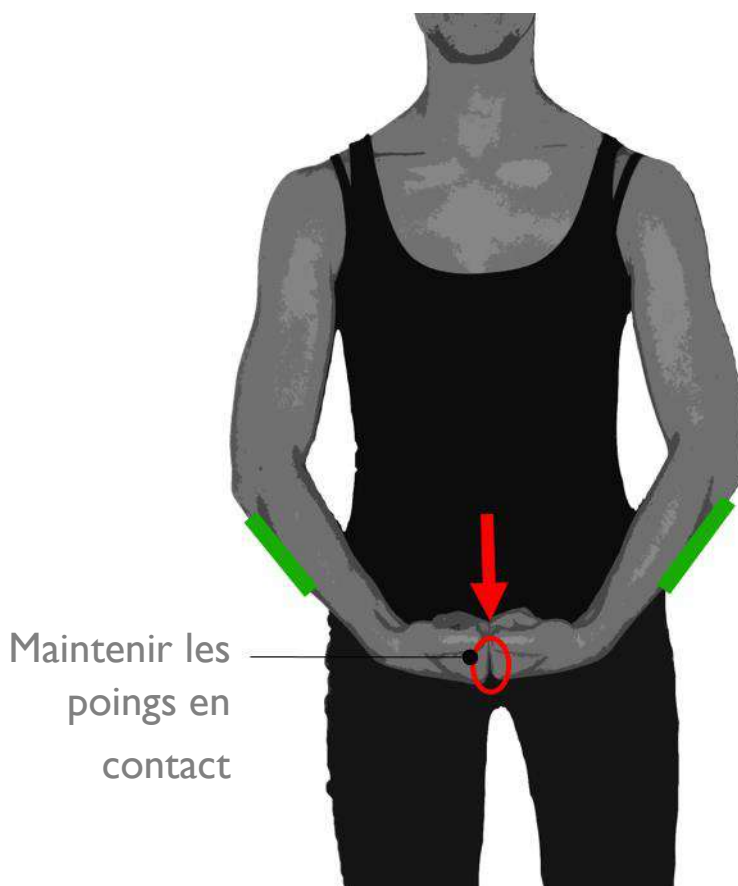
Étirement muscles épicondyliens

Consigne

- Mettez vos poings en contact et, sans les décoller, tendez vos coudes au maximum

Préconisations

- Maintenir 8 à 10s
- 2 à 4 fois par jour

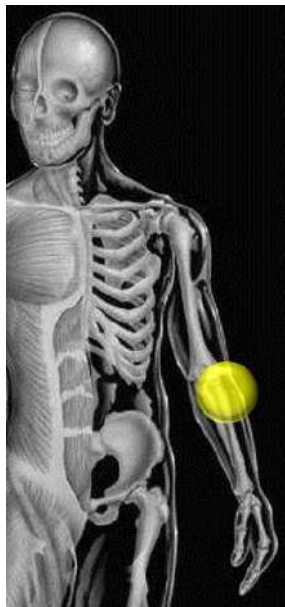


Maintenir les poings en contact

A ÉVITER

- Lever les épaules
- Décoller les poings
- Serrer les poings

Priorité



Coude

Épitrôchléalgie (intérieur du coude)

Atteinte du nerf cubital

Exercice correspondant

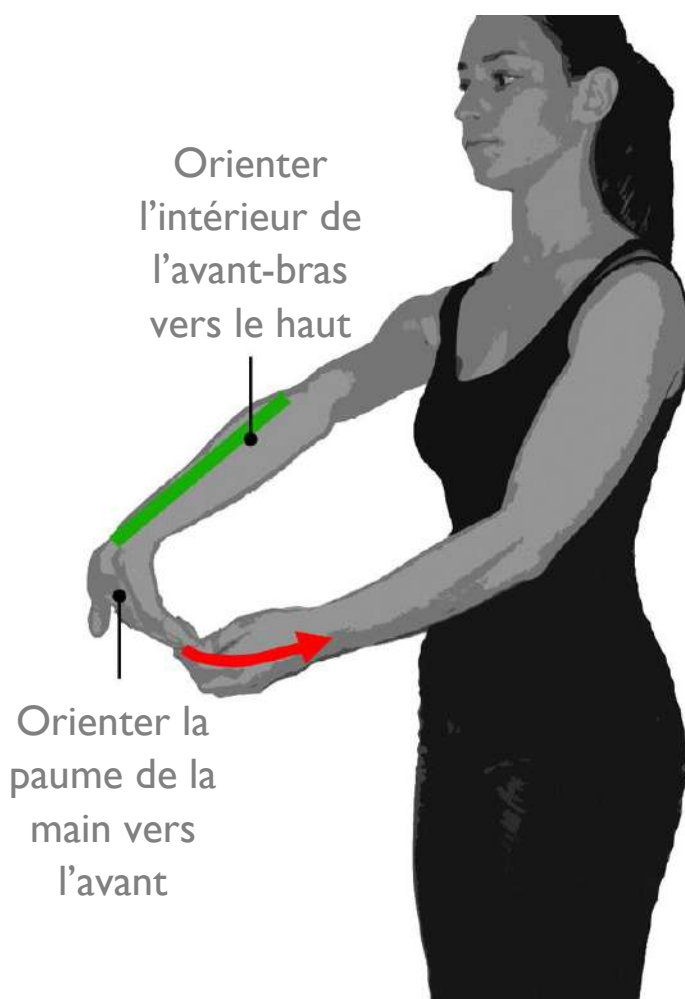
Éirement fléchisseurs doigts/poignet

Consigne

- Ramener les doigts et le poignet vers soi à l'aide de la main opposée

Préconisations

- Maintenir 8 à 10s
- 2 à 4 fois par jour



A ÉVITER

- Plier le bras
- Lever l'épaule

Priorité



Main / Poignet

Syndrome du canal carpien

Exercice correspondant

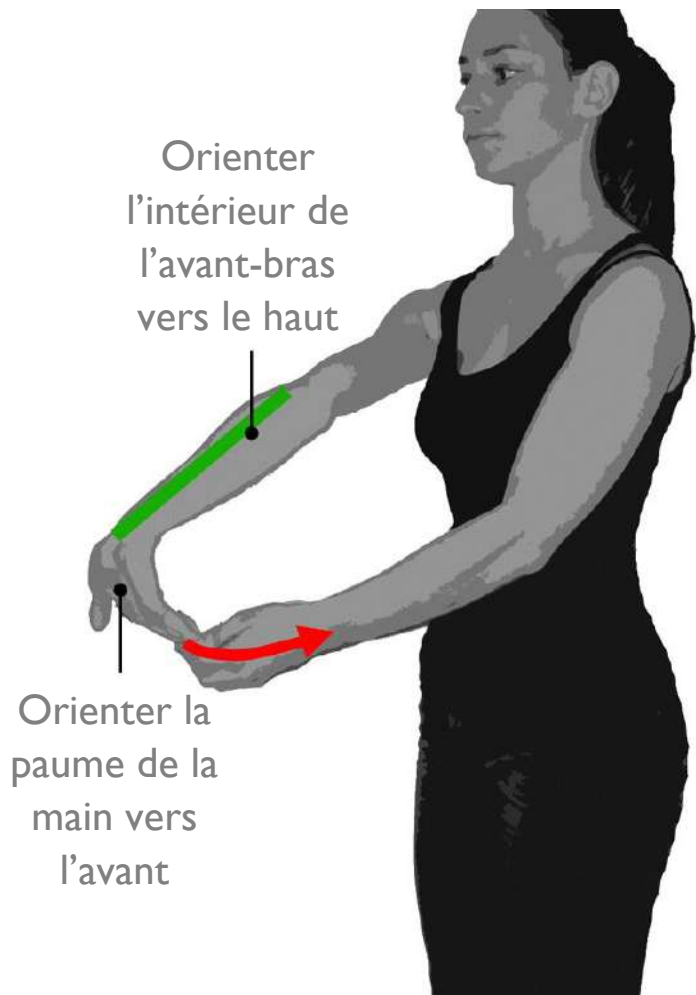
Étirement fléchisseurs doigts/poignet

Consigne

- Ramener les doigts et le poignet vers soi à l'aide de la main opposée

Préconisations

- Maintenir 8 à 10s
- 2 à 4 fois par jour



A ÉVITER

- Plier le bras
- Lever l'épaule

Priorité



Main / Poignet

Syndrome du canal carpien

Exercice correspondant

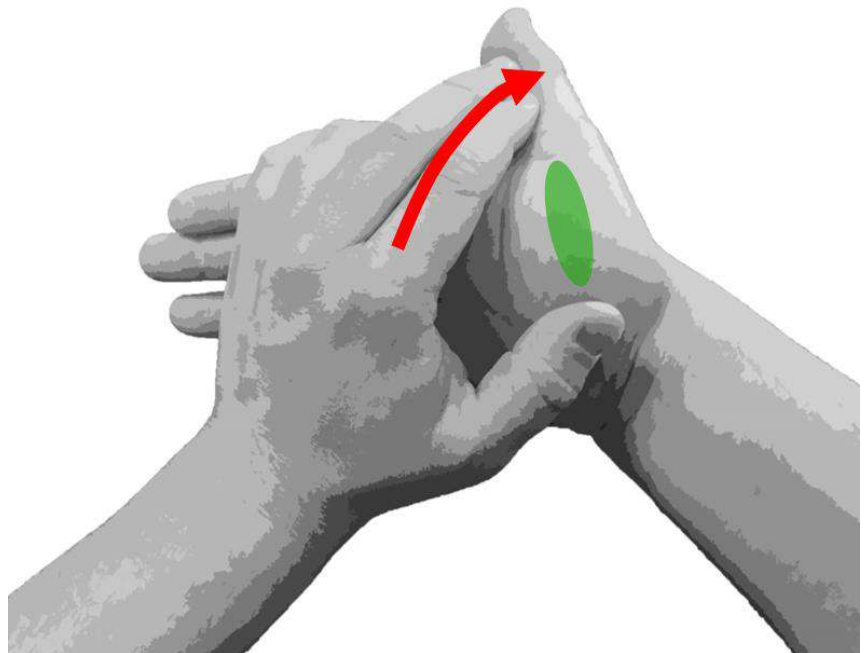
Étirement éminence thénar

Consignes

- Appuyer sur le pouce vers le bas à l'aide de l'index et du majeur
- Masser la partie charnue à la base du pouce

Préconisations

- Maintenir 8 à 10s
- 2 à 4 fois par jour



A ÉVITER

- Plier le pouce

Priorité



Rachis cervical

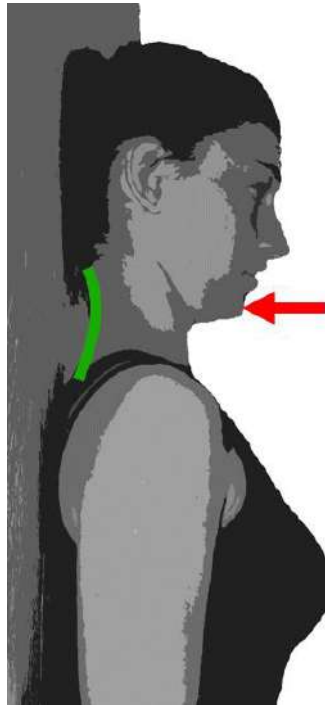
Douleurs / raideurs cervicales

Exercices correspondants

Étirement du rachis cervical

Préconisations

- Maintenir 8 à 10s
- 2 à 4 fois par jour



Exercice 1

Consignes

- Rentrer le menton



Exercice 2

Consignes

- Laisser la tête tomber en avant

A ÉVITER

- Lever les épaules
- Décoller la tête du mur (exercice 1)
- Baisser le regard (exercice 1)
- Décoller le dos du mur (exercice 2)

Priorité



Rachis Lombaire

Douleurs Lombaires

Exercice correspondant

Coordination abdo / lombaires

Consignes

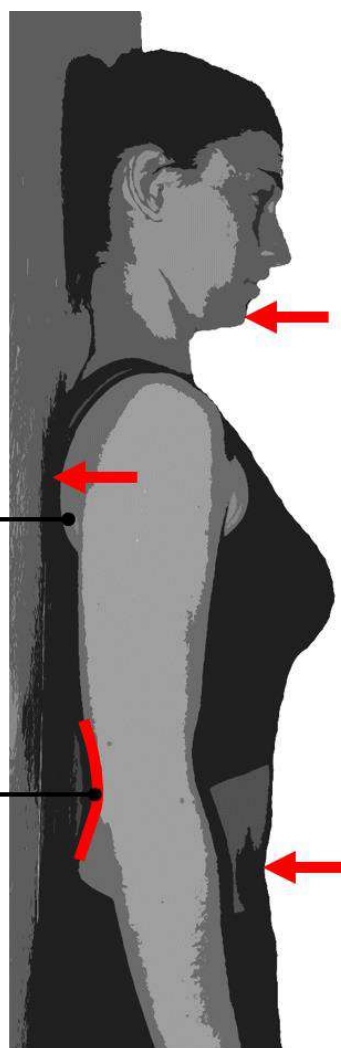
- Rentrer le ventre
- Appuyer le dos et la tête contre le mur
- Rentrer le menton

Préconisations

- Maintenir 8 à 10s
- 1 à 2 fois par jour

Aligner le
dos
contre le
mur

Maintenir la
cambrure



A ÉVITER

- Décoller la tête
- Baisser le regard
- Lever les épaules

Priorité



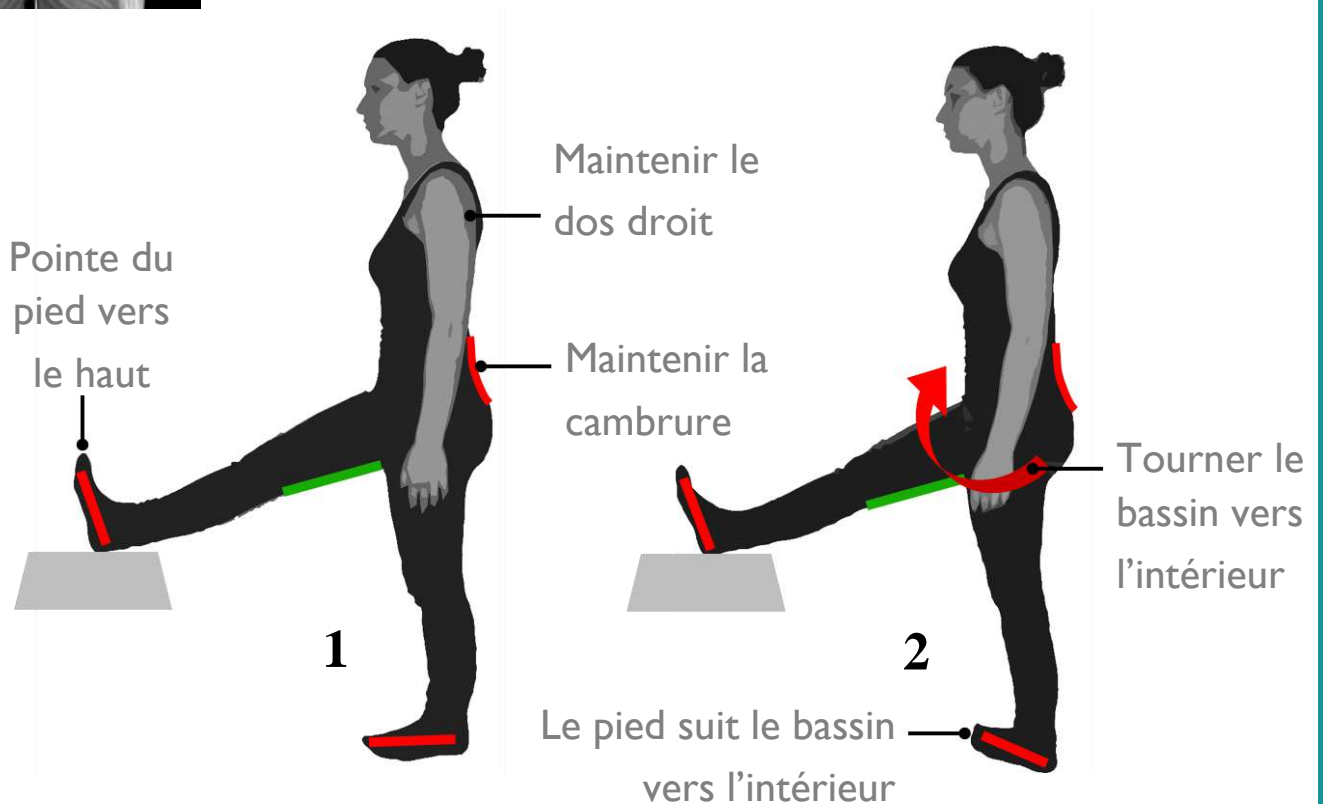
Rachis Lombaire

Douleurs Lombaires

Sciatalgies

Exercices correspondants

Étirement ischio-jambiers



Consignes : se pencher en avant en maintenant la cambrure

Préconisations : Maintenir 15 sec, 1 à 2 fois par jour

A EVITER

- Mettre le pied trop haut
- Arrondir le dos

Priorité

