



Date de création : JUILLET 2017

Date de mise à jour : SEPTEMBRE 2021

En complément des recommandations précédentes, des petits exercices physiques simples peuvent contribuer efficacement à la détente musculaire suite à une posture statique prolongée.

### ● Pour les yeux :

- Détacher le regard de l'écran et fixer intensément un objet éloigné
- Regarder loin à droite puis loin à gauche sans bouger la tête, et répéter ce mouvement une dizaine de fois. Puis faire la même chose de haut en bas.

### ● Pour le cou et les épaules :



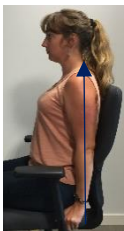
- Faire d'amples cercles avec les épaules d'avant en arrière puis d'arrière en avant



- La main droite sur l'extérieur du bras gauche juste au-dessus du coude, pousser le bras vers l'épaule droite. Tirer doucement sur le coude pendant 5 secondes. A répéter de l'autre côté.

- Faire doucement des moulinets avec la tête puis pencher la tête en avant et en arrière

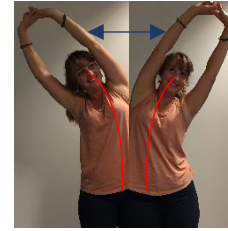
### ● Pour le dos :



- En position assise, étirer le dos en poussant les fesses vers le bas et la tête vers le haut



- Creusez le dos quelques secondes pour compenser le dos rond



- Faire des rotations du tronc à gauche puis à droite

- En position debout, étirer le dos en essayant de toucher le plafond et en poussant les talons vers le sol

### ● Pour les doigts et les poignets :

- Secouer les mains comme si elles étaient mouillées



- Commencer la main ouverte, fermer le poing (sauf le pouce), laisser glisser le bout des doigts sur la paume jusqu'à la base des doigts

- Faire des rotations des poignets vers l'intérieur puis vers l'extérieur



- Tenir les doigts de votre main avec l'autre main, plier lentement le poignet vers le bas et maintenir la position 3 à 5 secondes. A refaire en tirant les doigts vers soi.

### ● Pour les jambes :



- Disposer le siège de façon à pouvoir tendre les membres inférieurs sur toute leur longueur. Faire une flexion forcée des pieds puis une extension forcée, une dizaine de fois