

# Travail sur écran : exercices d'étirements

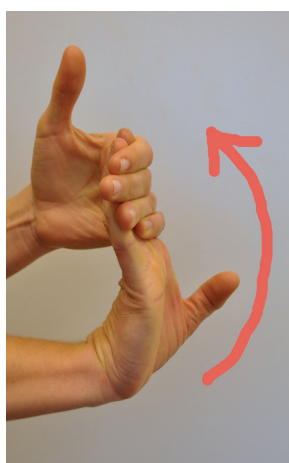


Prévention des risques professionnels

En prévision d'éventuels troubles liés à la posture statique, voici quelques exercices d'étirement afin de soulager les articulations et les muscles au niveau des mains, coudes, épaules, cervicales et dorsaux. Ces exercices sont à renouveler au minimum 2 fois par jour.



## MAINS ET AVANT-BRAS



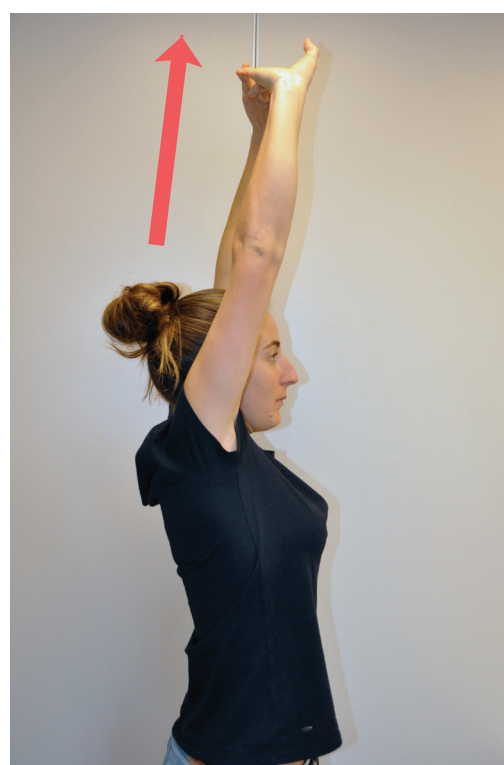
10 secondes



10 secondes



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes



15 à 20 secondes



## TÊTE, COU ET ÉPAULES



10 à 20 secondes - 2 fois



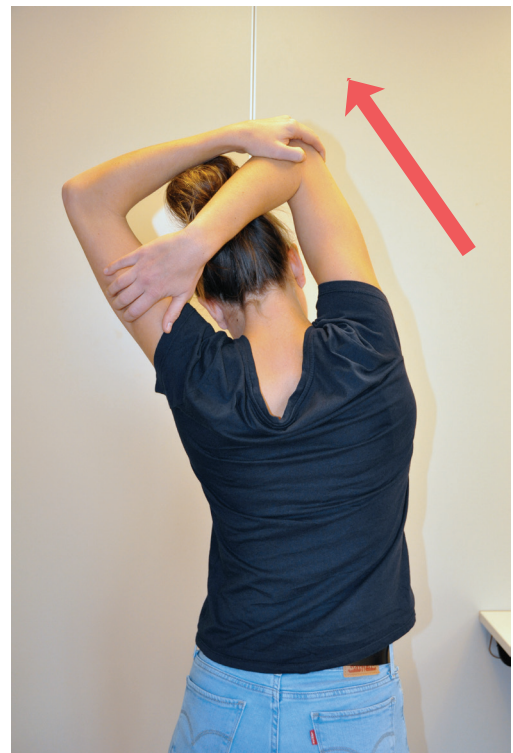
3 à 5 secondes  
2 fois



10 à 12 secondes  
pour chaque bras



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



**8 à 10 secondes de chaque côté**



**10 à 15 secondes - deux fois**



## N'OUBLIEZ PAS VOS YEUX

Regardez loin devant, à gauche, à droite, fermez les yeux et effectuez des mouvements oculaires doux dans tous les sens. Clignez des yeux plusieurs fois.

Détachez régulièrement votre regard de l'écran et fixez un objet éloigné. La vision de loin vous permettra de reposer vos yeux.

### EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail



Document élaboré par ST-Provence  
membre de Présanse Paca-Corse

**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur 