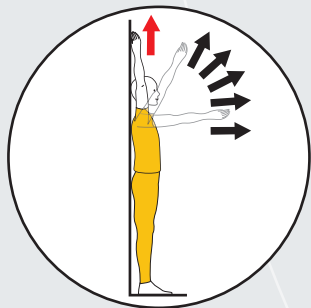


## QUELS ÉTIREMENTS FAUT-IL FAIRE?

### Étirement du dos

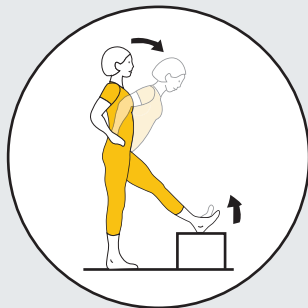
➔ répéter lentement 3 fois chaque geste en soufflant, compter 5.



1

#### Dorsolombaires

➔ Grandissez-vous le plus souvent possible



2

#### Ischio jambiers

➔ Restez bien de face

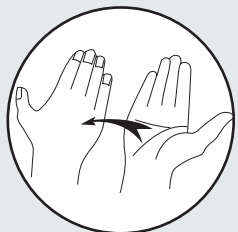


3

#### Relaxation du dos

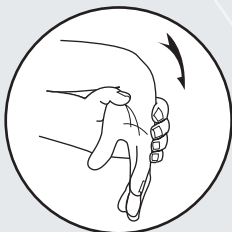
### Étirement du poignet

➔ répéter lentement 3 fois chaque geste en soufflant



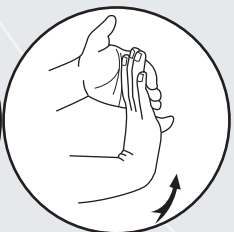
1

#### Marionnettes



2

#### Flexion / Extension



3

#### Tourniquet

## VOUS SOUHAITEZ ALLER PLUS LOIN .... ?

... Pratiquez l'activité physique que vous aimez.

Sources : Medisite, Cyes, Inpes, Tai Chi Chuan

AST 62-59 - ARRAS - www.ast6259.fr - 03 21 15 12 32  
Dr Yveline DEGUISNE, Médecin du Travail & Frédéric GRAS, Ergonome



votre corps est votre  
propre machine...  
pensez-vous à son entretien ?  
... sinon vous risquez l'accident !

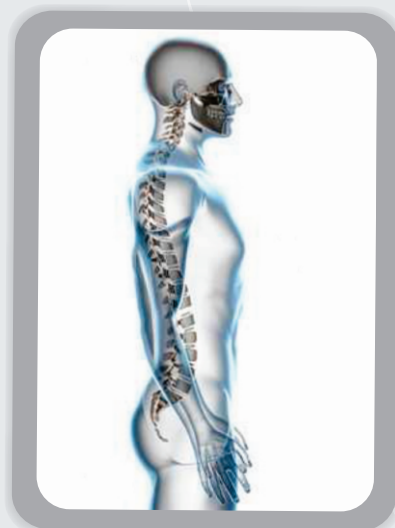
POUR L'ÉVITER,  
ÉTIREZ-VOUS  
5 À 10 MN  
PAR JOUR !



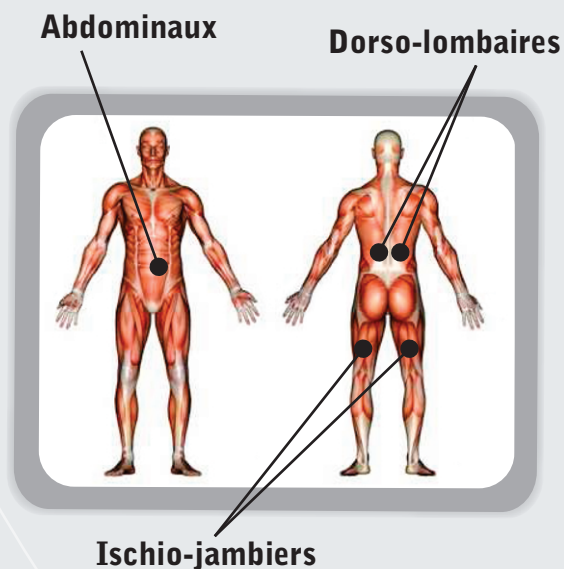
- ➔ Les exercices d'étirement musculaire ne doivent provoquer ni essoufflement, ni contracture, ni douleur (douleur = danger = lésion).
- ➔ Ils doivent être exécutés lentement, sans brutalité, sans esprit de compétition.
- ➔ Il est conseillé de les pratiquer régulièrement.
- ➔ Utiliser le souffle pendant les exercices. La respiration doit être calme et profonde.

## POURQUOI S'ÉTIRER... ?

- ➔ Les vertèbres sont peu mobiles et ne se remplacent pas, d'où l'intérêt d'entretenir les organes de maintien de la colonne vertébrale.



Posture naturelle de la colonne vertébrale



Abdominaux

Dorso-lombaires

Ischio-jambiers

## QUELS SONT LES ÉLÉMENTS QUI PERMETTENT

### LE MAINTIEN ET LA MOBILITÉ DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

#### Les disques vertébraux :

- ➔ Ce sont les amortisseurs qui s'intercalent entre chaque vertèbre.

#### Les ligaments intervertébraux :

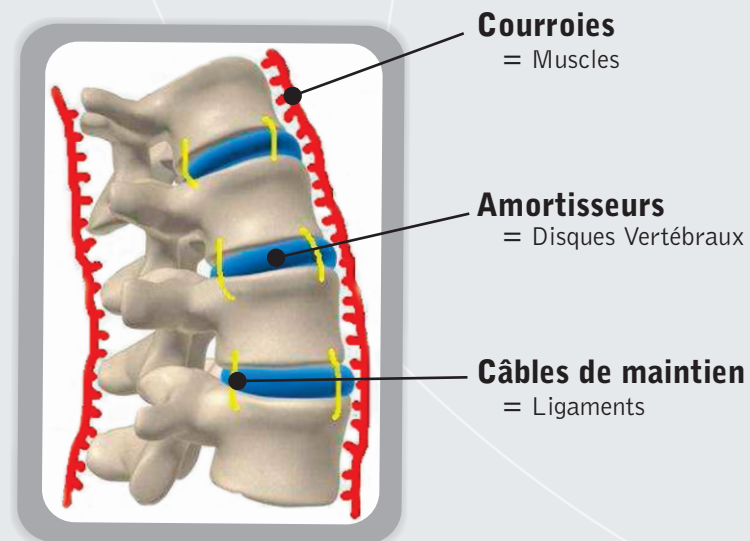
- ➔ Ce sont les câbles qui attachent les vertèbres entre elles.

#### Les muscles abdominaux, dorso-lombaires et ischio-jambiers :

- ➔ Ce sont les courroies qui soutiennent la colonne.

## VOS PROPRES AMORTISSEURS, CÂBLES ET

### COURROIES NE SONT PAS INCASSABLES !



**Courroies**  
= Muscles

**Amortisseurs**  
= Disques Vertébraux

**Câbles de maintien**  
= Ligaments

#### Surpoids :

- ➔ Surcharge (attention aux disques)

#### Mauvaise alimentation :

- ➔ Mauvais carburant (attention à la baisse de performance)

#### Mauvais équilibre musculaire :

- ➔ Pneus dégonflés et mauvais axes de fonctionnement (attention au blocage)

#### Rotation :

- ➔ Coup de volant (attention à l'accident)

CHANGEONS NOS MAUVAISES HABITUDES; APPRENONS À **VERROUILLER MENTALEMENT LE DOS**, SINON C'EST VOTRE GARAGISTE (=LE CHIRURGIEN) QUI S'EN CHARGERA AVEC DES TIGES, DES PLAQUES ET DES VIS !