

La gymnastique au bureau

Le présent article est le deuxième d'une série de trois articles portant sur l'ergonomie en milieu de travail

Nuque raide, tension dans les épaules et dos endolori? Travailler devant un ordinateur ne doit pas être synonyme d'inconfort. Une bonne posture et quelques exercices simples, comme ceux illustrés ci-dessous, peuvent vous aider à éviter les raideurs, les douleurs et la fatigue. Asseyez-vous confortablement. Vous ne tarderez pas à voir la différence.

Les exercices aident à détendre les muscles, réduisent le stress et la fatigue générale qui peuvent survenir en position assise et lorsqu'on se concentre pour de longues périodes. Les exercices suivants peuvent se faire durant la journée à votre poste de travail. N'attendez pas la pause-café pour les faire.

Faites ces exercices lentement et doucement. Étirez-vous et gardez cette position pour quelques secondes, puis détendez-vous et recommencez. On peut aisément faire tous les exercices pendant une routine de cinq minutes. Rappelez-vous qu'il ne faut pas retenir sa respiration. Expirez pendant que vous vous penchez ou vous vous étirez.

Le grand étirement



Écartez les doigts en plaçant les paumes vers le haut. Étendez vos bras au-dessous de la tête jusqu'à ce qu'ils soient droits. Ne courbez pas le dos.

L'étirement de côté



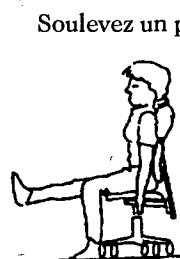
Laissez tomber l'épaule gauche jusqu'à ce que la main gauche touche au plancher. Reprenez la position initiale et recommencez de l'autre côté.

L'étirement du dos



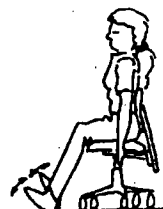
Empoignez le tibia en soulevant la jambe du plancher. Penchez-vous vers l'avant (en courbant le dos), jusqu'à ce que votre nez atteigne vos genoux.

Flexions et étirements de la cheville



Soulevez un pied en gardant la jambe droite. En alternance, fléchissez la cheville (en pointant les orteils vers le haut) et étirez-la (en pointant les orteils vers le plancher). Répétez avec l'autre jambe.

La rotation des chevilles



Écartez les pieds en plaçant vis-à-vis vos épaules et en gardant les talons sur le sol. Tournez vos orteils vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.

Le soulèvement de la jambe



Asseyez-vous à l'avant du fauteuil, votre dos ne touchant pas au dossier. Mettez vos pieds à plat sur le sol. En gardant la jambe droite, soulevez un pied à quelques pouces du sol. Tenez-le ainsi brièvement, reposez-le sur le sol et répétez avec l'autre jambe.

Le roulement des épaules



Faites rouler vos épaules: vous les poussez vers l'arrière, vous les laissez tomber, puis vous vous détendez. Recommencez le mouvement vers l'avant.

Étirement des poignets



Placez les paumes de vos mains l'une sur l'autre de manière à étirer les muscles des coudes, et que vos poignets soient presque à angle droit. Poussez votre main droite contre votre main gauche pour étirer le poignet le plus possible. Répétez avec l'autre main.

La détente



Asseyez-vous confortablement en croisant les mains sur vos genoux. Respirez lentement et profondément.