Ergonomie au bureau - Le bureau moderne

Ergonomie au bureau - Exercices d'étirement au travail

Sur cette page

[Pourquoi est-il important de s'étirer?](#)

[Que peut-on faire pour minimiser les contraintes?](#)

[Quels étirements des mains et des avant-bras peut-on effectuer à son poste de travail?](#)

[Quels étirements du cou et des épaules peut-on effectuer?](#)

[Quels étirements du dos, des flancs et des jambes peut-on effectuer?](#)

Pourquoi est-il important de s'étirer?

Même si un poste de travail est bien aménagé, des problèmes peuvent survenir si vous n'accordez aucune attention à la façon dont le travail est effectué. Travailler à l'ordinateur entraîne souvent très peu de changements de position, ce qui peut provoquer des douleurs et de la fatigue musculaires.

Que peut-on faire pour minimiser les contraintes?

Il est recommandé de prendre une pause de 5 à 10 minutes après chaque heure passée dans la même position à son poste de travail. Si possible, il faudrait idéalement se lever et marcher pendant ce temps (p. ex., faire des tâches qui s'exécutent debout ou en marchant, ou qui requièrent un changement de position du corps). Certains de ces étirements peuvent se faire en même temps.

- Varier les tâches à exécuter. Briser la monotonie en alternant les tâches au clavier et les autres tâches exigeant de bouger ou de changer de position. Essayer de se lever et de bouger.
- Regarder occasionnellement ailleurs qu'à l'écran et fixer les yeux sur un objet éloigné.
- Prendre des pauses régulièrement pour soulager les douleurs musculaires, la fatigue oculaire et le stress.

- Détendre ses muscles, s'étirer et changer de position.
- Maintenir la position d'étirement pour une période raisonnable (p. ex., de 10 à 20 secondes).
- Respirer normalement.
- Ne pas sauter, tirer ou pousser de façon excessive, ni emboîter vos articulations. On devrait ressentir un étirement, mais sans aucune douleur.
- Au moment de ressentir de la douleur ou beaucoup d'inconfort, arrêter de s'étirer. Demander conseil à un professionnel de la santé.

Quels étirements des mains et des avant-bras peut-on effectuer à son poste de travail?

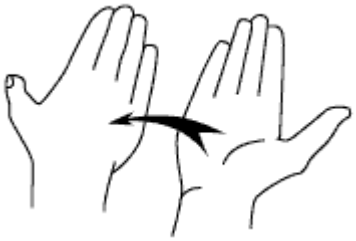
1. a) Commencer la main ouverte.

b) Fermer le poing. Garder le pouce droit, sans le replier sous les autres doigts.

c) Laisser glisser le bout des doigts sur la paume jusqu'à la base des doigts. On devrait ressentir un étirement. En cas de douleur, ne pas exercer de pression avec l'autre main.

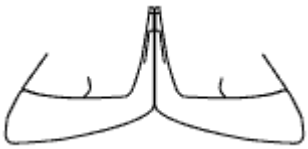
2. La main ouverte et la paume vers le bas, effectuer doucement des déplacements latéraux avec la main, en allant le plus loin possible. Maintenir la position de trois à cinq secondes. Répéter le mouvement à trois reprises.

3. Allonger le bras et la main, puis tourner lentement le poignet (paume vers le bas) jusqu'à ce qu'il y a un sentiment d'étirement. Maintenir la position de trois à cinq secondes. Ensuite, tourner lentement le poignet (paume vers le haut) jusqu'à ce qu'il y a un sentiment d'étirement. Répéter le mouvement à trois reprises.



4. Tenir les doigts de sa main avec son autre main. Plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce qu'il y a un sentiment d'étirement. Maintenir la position de trois à cinq secondes. Relâcher. Répéter le mouvement à trois reprises. Plier ensuite le poignet lentement vers le haut jusqu'à ce qu'il y a un sentiment d'étirement. Maintenir la position et relâcher de la façon précédemment indiquée.

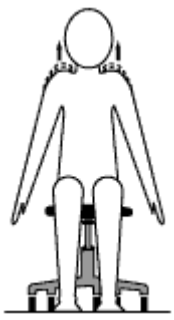
5. En position assise, les coudes sur une table, et les paumes jointes, abaisser lentement les poignets vers la table jusqu'à ce qu'il y a un sentiment d'étirement (les coudes se déplaceront légèrement vers l'extérieur). S'assurer de bien garder les paumes l'une contre l'autre au cours de l'exercice. Maintenir la position de cinq à sept secondes. Relâcher. Répéter le mouvement à trois reprises.



Quels étirements du cou et des épaules peut-on effectuer?

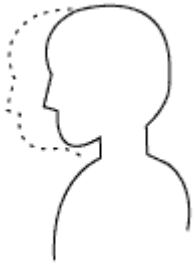
1. Haussement des épaules : Cet exercice vise à soulager les symptômes précoces de raideur ou de tension dans la région des épaules et du cou.

- Lever les épaules en direction de ses oreilles jusqu'à ce qu'on ressent une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenir cette position pendant trois à cinq secondes. Relâcher ensuite les épaules en position normale. Répéter l'exercice deuxou trois fois.



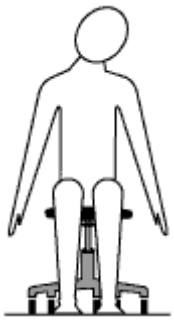
2. Glissement de la tête : Cet exercice aide à étirer les muscles du torse, du cou et des épaules.

- Assis ou debout bien droit, sans lever le menton, glisser la tête vers l'arrière. Bien exécuté, cet exercice donne l'impression d'avoir un double menton. Maintenir la position pendant 20 secondes et répéter ce mouvement cinq à dix fois.



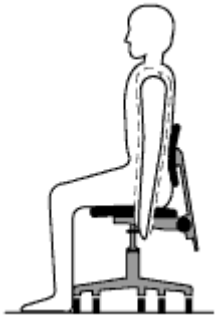
3. Détente du cou : Cet exercice contribue à détendre les muscles du cou.

- Pencher lentement la tête du côté gauche, en essayant de toucher l'épaule gauche avec son oreille. Faire le même mouvement du côté droit. Baisser lentement le menton vers la poitrine. Effectuer une rotation complète de la tête à gauche, puis à droite.



4. Rotation des épaules : Cet exercice contribue à détendre les muscles des épaules.

- Rouler lentement les épaules vers l'arrière cinq fois, dans un mouvement circulaire. Répéter vers l'avant.



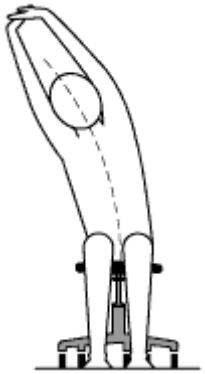
5. Étirement de la poitrine :

- Placer les mains derrière la tête et serrer les omoplates ensemble.

Quels étirements du dos, des flancs et des jambes peut-on effectuer?

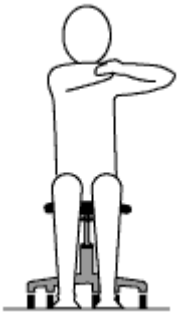
1. Étirement du dos et des flancs :

- Entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits. Pousser vers l'arrière le plus loin possible. Les bras toujours au-dessus de la tête, incliner lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite, pour étirer les muscles des flancs. De façon similaire, on peut également ramener les bras devant le corps, ou derrière, pour étirer les omoplates et la poitrine.



2. Étirement du haut et du milieu du dos :

- Tenir le bras droit avec sa gauche juste au-dessus du coude. Pousser légèrement son coude vers l'épaule gauche. Maintenir la position cinq secondes. Répéter l'exercice avec le bras gauche.



3. Flexion du dos (cet exercice étire également les muscles des jambes) :

- Saisir le tibia et soulever la jambe. Se pencher vers l'avant (en fléchissant le dos) et toucher le genou avec son nez. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

4. Flexion et extension de la cheville :

- Soulever un pied du plancher en gardant la jambe droite. Exécuter alternativement des mouvements de flexion de la cheville (orteils pointés vers le haut) et d'extension de la cheville (orteils pointés vers le sol). Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

5. Levée de jambe :

- S'asseoir sur la chaise de manière à ne pas toucher au dossier. Placer ses pieds à plat sur le sol. La jambe en extension, lever un pied à quelques pouces du sol. Maintenir la position quelques secondes et reposer son pied sur le plancher. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

6. Étirement debout :

- En position debout, garder les genoux légèrement pliés. Placer les mains sur le bas du dos et pousser doucement les mains vers l'avant, tout en courbant légèrement le dos vers l'arrière.

7. Étirement des hanches :

- S'asseoir avec une jambe croisée. Placer le bras ou le coude opposé sur le côté extérieur de la jambe croisée. Exercer une légère pression, tout en regardant dans la direction opposée. Répéter avec l'autre jambe.

Adapté du guide L'ergonomie au bureau, publié par le CCHST.

Fiche d’information confirmée à jour : 2025-02-04

Date de la dernière modification de la fiche d’information : 2014-04-03

Avertissement

Bien que le CCHST s’efforce d’assurer l’exactitude, la mise à jour et l’exhaustivité de l’information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d’une perte ou d’une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l’utilisation de cette information.