

Physiothérapie AG

Kreuzweg 3, Areal ABB/GE, 5400 Baden
Tel. +41 56 205 44 46, Fax +41 56 205 76 16
info@arbeitsmedizin.ch, www.arbeitsmedizin.ch

Travail de bureau: exercices sur la place de travail



Mobilité dorsale:

- En position assise, étirez tout le dos en bougeant vos coudes vers l'arrière.
- Ensuite, faites le dos rond, laissez votre tête et vos bras pendre
- 5 à 10 répétitions



Mobilité des épaules:

- Faites de grands cercle avec vos coudes
- En avant, puis en arrière
- Pendant environ 1 minute



Étirement de la musculature du cou et des épaules:

- Tirez vos mains vers le bas, derrière votre dos
- Rentrez votre menton
- Pendant 20 à 30 secondes
- 2 à 3 répétitions



Étirement des muscles latéraux du torse:

- Levez le bras au-dessus de la tête et tirez-le vers le côté opposé
- Pendant 20 à 30 secondes de chaque côté