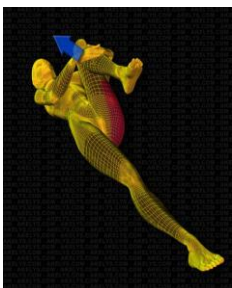


7) Etirement assis du fessier :



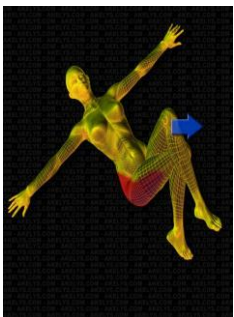
Asseyez-vous en tendant la jambe gauche.
Pliez la jambe droite et posez le pied à l'extérieur du genou gauche.
Pliez le coude gauche et appuyez votre avant-bras contre la face externe de la cuisse droite, juste au-dessus du genou.
Pendant l'exercice, servez-vous de l'avant-bras pour maintenir votre jambe immobile.
Posez la main droite sur le sol, derrière vous.
Tournez lentement la tête pour regarder derrière votre épaule droite, en faisant pivoter tout le buste vers la droite.
Gardez la position pendant 15 secondes.
Changez de côté.
Pendant l'exercice, ne retenez pas votre souffle. Respirez normalement.

8) Etirement muscle de la cuisse et relâchement hanche :



Étendez lentement jambes et bras.
Pliez votre jambe gauche et ramenez-la vers la poitrine en vous servant des mains.
Restez ainsi pendant 40 secondes.
Vous devez ressentir un étirement à l'arrière de la cuisse et dans le bas du dos.
Même si vous ne ressentez rien, cet exercice vous aidera à vous détendre.
Changez de jambe.

9) Etirement lombaire et bassin :



Allongez-vous sur le dos.
Les bras écartés, les genoux pliés.
Rapprochez vos genoux et posez vos pieds à plat sur le sol, les bras au repos.
Placez votre jambe gauche sur votre jambe droite.
Utilisez votre jambe gauche pour ramener votre jambe droite vers le sol, jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement de votre flanc droit et du bas de votre dos.
Le haut du dos, la nuque, les épaules et les coudes doivent reposer sur le sol.
Demeurez 30 secondes dans cette position.
L'objectif n'est pas de toucher le sol avec votre genou droit.
Répétez ensuite l'opération dans l'autre sens, la jambe droite sur la jambe gauche.

Cet exercice est utile si vous souffrez d'une sciatique. Stoppez le mouvement avant qu'il ne devienne douloureux.



INSTITUT DE RECHERCHE EN PRÉVENTION SANTÉ

Exercices d'étirements Posturologie et Bien-être



**RÉGION ACADÉMIQUE
MARTINIQUE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Livret remis suite à la visioconférence de prévention des troubles musculosquelettiques en partenariat avec la MGEN. Octobre 2024.

Programme étirements spécifiques

S'étirer au quotidien permet de rester souple et de prévenir certaines douleurs liées à l'activité professionnelle (position à l'ordinateur, gestes répétitifs, ports de charges lourdes...) et privée (sport, stress....).

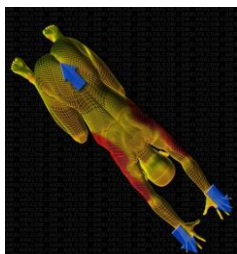
Quelques règles sont à respecter avant de s'étirer :

- Un bon étirement doit se faire dans les limites de la douleur. Vous devez ressentir l'étirement musculaire profond et progressif.
- Ne pas étirer un muscle blessé (déchirure, tendinite....)
- Ne vous étirez pas dans une pièce froide.
- Étirez vous sans à coups, sans rebond. L'étirement doit être lent, progressif.
- Inspirez par le nez et expirez profondément lors de l'étirement. Cela permet d'optimiser le relâchement et la détente musculaire.

Étirements à faire chez soi :

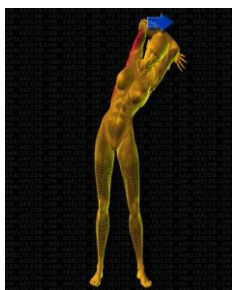
A faire 2-3 fois par semaine en complément d'une activité physique régulière. Chaque exercice est à faire 2 à 3 fois de chaque côté. Ces étirements peuvent être faits le soir après le travail, de préférence entre 17h et 20h, moment de la journée où votre corps atteint son pic de température et où il sera plus à même d'être étiré. Choisissez un endroit calme et relaxant.

1) Étirement dorsal à genoux :



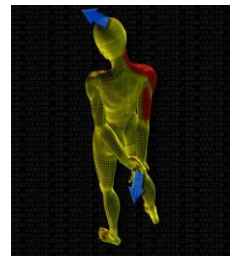
Mettez-vous à genoux, le visage près du sol
Tendez les bras en avant.
Un simple mouvement des hanches peut vous permettre de réduire ou d'accentuer le mouvement.
Découvrez vous-même vos limites, l'essentiel étant que vous restiez détendu.
Gardez la position pendant 15 secondes. A faire en début et fin de séance.

2) Étirement bras et dos :



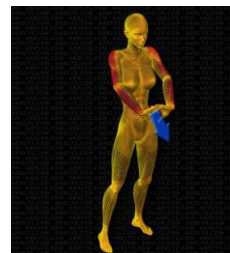
Les bras pliés au-dessus de la tête, placez votre main gauche sur votre coude droit.
Tirez le coude en arrière, derrière la tête, pendant 15 secondes et sans forcer.
Penchez-vous sur le côté, dans le sens du tirage.
Répétez l'exercice avec l'autre bras.
Gardez la position, sans forcer, pendant 10 secondes.
Recommencez avec l'autre bras.
Le fait de fléchir légèrement les genoux vous permet d'avoir un meilleur équilibre.
Exercice simple pour les triceps et le haut des épaules.

3) Étirement cou et épaules :



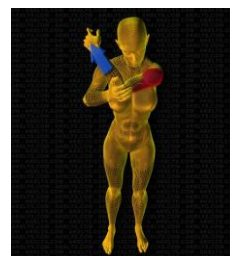
Mettez les bras derrière le dos.
Prenez votre poignet droit dans la main gauche et tirez doucement en inclinant la tête vers la gauche.
Gardez la position pendant 10 secondes puis changez de bras.
Cet exercice peut être pratiqué assis par terre, sur un siège ou debout.

4) Étirement bras-épaules :



Placez-vous, debout, les bras tendus devant vous.
Les paumes tournées vers l'extérieur, les doigts entrecroisés.
Tendez-vous légèrement pendant 15 secondes, de manière à étirer les doigts, les poignets, les avant-bras, les bras, les épaules, le haut de votre dos.
Recommencez une deuxième fois.
Dans cet exercice, les bras peuvent aussi être tendus à la hauteur du ventre, à la hauteur de la poitrine ou à la hauteur des épaules.

5) Étirement épaules :



Pour les muscles de l'épaule et du milieu du dos
Rapprochez votre coude de l'épaule opposée en le poussant avec la main.
Gardez cette position pendant 10 secondes.

6) Étirement cervicales :



Allongez-vous sur le dos.
Entrecroisez vos doigts sur la nuque, à la hauteur des oreilles, les bras au repos et les genoux pliés.
Rapprochez vos genoux et posez vos pieds à plat sur le sol, les bras au repos.
Utilisez la force de vos bras pour ramener la tête vers l'avant, jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement.
Demeurez ainsi de 5 à 10 secondes, puis revenez lentement à votre position de départ.
Recommencez le mouvement trois ou quatre fois.