

Prévention et santé au bureau?

Mouvement N° 57
Incurvation du rachis

Position de départ
 «Assis pieds à plat au sol,
 «Une main posée sur la
 cuisse»

Actions
 «Soulever la fesse
 «Pousser le bras vers
 la base
 «Incurver le tronc

Respiration
 «Inspirer en faisant le
 mouvement
 «Souffler en revenant en
 position initiale»

10 secondes de chaque côté

Précautions : garder les pieds à plat au sol

La colonne cervicale

• Forte la lourde charge de la tête
 • Environnement riche en vibrations et en bruit qui
 peuvent irriter en conflit avec les structures
 ostéo-ligandaires dans certains passages étroits
 (T45 dépendante du regard, outil prothésique des
 activités manuelles)
 En lien avec l'arthrose de la mâchoire, l'oreille
 interne, la déglutition,
 l'arthrose fréquente et souvent bénigne à partir de
 50 ans

Les dysfonctionnements cervicaux peuvent se
 manifester par des douleurs des membres
 supérieurs

28

Réglage de poste N° 60

Effet recherché : Confort
 dos, vertèbres, circulation et
 respiration

Dossier inclinable

Sur quels réglages agir ?
 «Mettre de réglage de l'inclinaison
 «Vis de réglage de durée du dossier à
 contact permanent»

Actions et repères
 «L'angle entre la cuisse et le tronc doit être supérieur à 90°.
 «Le dossier à contact permanent doit être utilisé
 périodiquement et réglé en fonction du poste de l'utilisateur»

Ayez les cartes en main!