



# LES ÉTIREMENTS AU TRAVAIL

## FICHE N°10.1

### 1 ÉCHAUFFEMENT ET ETIREMENTS... QUEZACO ?

- L'échauffement permet de préparer le corps à l'effort. Le travail en agriculture est un travail physique. Par exemple, tailler avec un sécateur pendant 7h revient à parcourir environ 20 km pour les tendons de la main !
- L'étirement permet une meilleure récupération, de redonner voir de gagner de la souplesse au niveau de vos tendons et de vos muscles. La souplesse permet de limiter les blessures. Les étirements allongent le muscle, lui font regagner sa longueur d'origine, le décontractent.

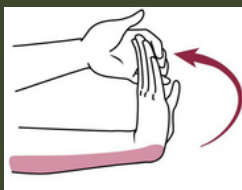
### 2 L'ÉTIREMENT MAIS PAS QUE...

- Plus vous tardez à modifier l'activité douloureuse pour votre tendon, plus la récupération sera longue : **au-delà de 3 mois d'exposition** quotidienne à la douleur, les remaniements dans le tendon et dans le cerveau sont **plus compliqués** à réaliser.
- Soulager et rééduquer sont deux choses bien différentes.
  - La **rééducation** d'un tendon peut être longue : séance de kiné, sport, étirement...
  - **Soulager** la douleur est temporaire : cryothérapie (20 min max et sans contact direct avec la peau), massage, baume, compex, étirement doux...

### 3 QUELQUES EXERCICES POUR SE DÉTENDRE AU TRAVAIL

- Tous les mouvements doivent être faits en douceur et sans douleur.
- Ils doivent être maintenus ~10 à 15 secondes pour retrouver la longueur initiale du muscle
- Au moins 40 s pour gagner en amplitude
- Ils peuvent être réalisés dès que le besoin s'en fait sentir lors du travail ou lors d'une pause.

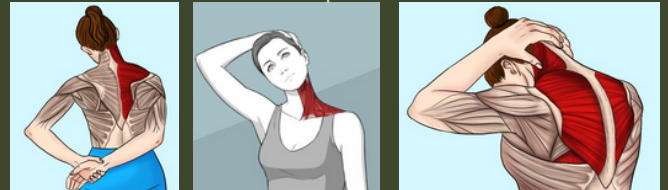
Étirement des mains



Étirement du coude



Étirement des épaules et du cou



- Étirements du dos :

1. Avec un piquet / outil : jambes et dos droits, poussez les fesses vers l'arrière.
2. Jambes tendues, pied à plat et dos droit, penchez-vous doucement en arrière, main dans le dos.
3. Barre en hauteur : suspendez-vous à la barre, pied à plat, détendez votre dos en le laissant descendre.

