



LES ÉTIREMENTS A LA MAISON

FICHE N°10.2

1

QUE FAIRE À LA MAISON POUR SE DÉTENDRE ?

- Après une journée physique de travail, vous pouvez ressentir des "douleurs".
- Le chaud permet de décontracter les muscles : douche chaude, coussin chauffant...
- Le froid est souvent plus utilisé pour les articulations en cas de sensations de chaleur (signe de tendinite).
- L'argile verte ou le baume du tigre peuvent être utilisés pour une articulation douloureuse ou un gonflement.

2

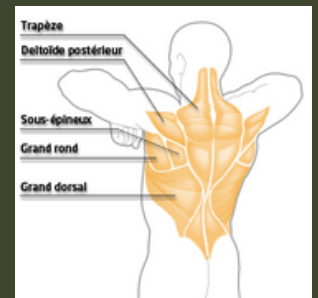
LA POSTURE À LA MAISON

- Votre dos passe beaucoup de temps en flexion (penché vers l'avant) pendant la journée de travail. Pensez à lui une fois rentré à la maison, assis dans le canapé, adoptez un coussin calé dans le bas du dos.

3

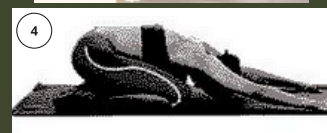
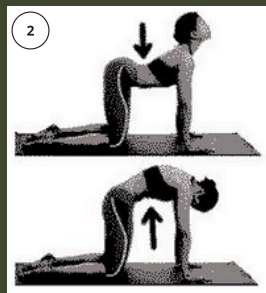
QUELQUES EXERCICES POUR LA MAISON

- Tous les mouvements doivent être faits en douceur et sans douleur.
- Ils doivent être maintenus de 15 à 30s et répétés 3 fois.
- Ils peuvent être réalisés dès que nécessaire.
- Plusieurs exercices permettent de détendre différents muscles du dos.
- Réfléchissez à un moment idéal pour effectuer vos étirements : le planifier, c'est se donner la chance de le réaliser.

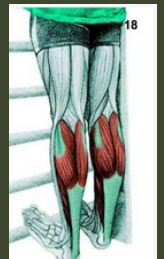


Pour un étirement complet du dos, 10 min suffisent. Voici les 4 positions à réaliser :

1. Les rotations genoux-tête : épaules et dos à plat, mouvement des jambes d'un côté puis de l'autre en opposition avec la tête et tout en douceur.
2. Dos rond-dos creux : dos creux pendant 5s > on relâche et on inspire PUIS dos rond pendant 5s > rentrer le ventre, arrondir le dos et souffler.
3. Le cobra : idéal pour 80% des gens. Ce mouvement doit vous faire du bien sinon changez.
4. La prière : tirez les bras vers l'avant, tête rentrée, fesses sur les talons.



Étirement des mollets



Pour plus d'informations, appelez le 065 61 13 70
ou visitez <https://secteursverts.be/>