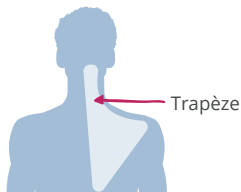


# DÉTENDRE SES MUSCLES

Même dans une bonne position de travail, maintenir **une posture statique** fait travailler les mêmes muscles pendant des heures : les **fibres musculaires sont en tension** et ne se reposent pas, **des douleurs apparaissent**.



*S'étirer, changer de position permet de faire travailler les muscles en dynamique et de soulager la douleur.*

## EXERCICES

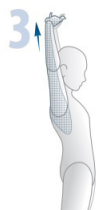
**Il ne faut pas forcer** : l'étirement ne doit pas aggraver la douleur. Maintenir la position d'étirement pour une période raisonnable. Si certains mouvements vous font mal, ne les faites pas et parlez-en à votre médecin.



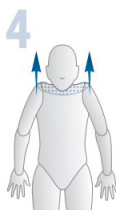
10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes – 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.