

Micro-pauses

Le fait d'être dans la même position pendant de longues périodes provoque souvent des raideurs musculaires et peut causer, à l'occasion, de la douleur.

Les micro-pauses sont des petits moments fréquents et systématiques (à environ toutes les 20 – 30 minutes), de courtes durées (moins d'une minute) permettant au corps un répit.

Ces brefs exercices doivent être effectués régulièrement, et ce, même en l'absence de douleur.

Effets des micro-pauses

- Diminution de la fatigue
- Prévention et gestion des douleurs musculo-squelettiques
- Diminution des tensions musculaires
- Amélioration du bien-être et de la productivité

Recommandations

Intégrez les étirements suivants de façon régulière.

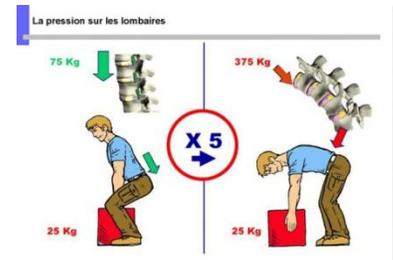
Sentez un léger étirement seulement, mais aucune augmentation de douleur. Évitez d'aller trop loin dans l'exercice.

Maintenez les positions pour une durée minimale de 20-30 secondes.

<p>Fléchisseurs de l'avant-bras</p> <p>Les paumes jointes, abaissez lentement les poignets.</p> <p>Maintenez les paumes en contact pendant tout l'exercice.</p> 	<p>Extenseurs de l'avant-bras</p> <p>Bras tendu, pliez lentement une main vers le sol avec l'aide de l'autre.</p> 	<p>Trapèzes (cou)</p> <p>Penchez lentement la tête de côté, pour essayer de poser l'oreille sur l'épaule.</p> <p>Gardez les épaules détendues et basses.</p> 
<p>Dos et fessiers</p> <p>Croisez une jambe par-dessus l'autre.</p> <p>Tournez doucement le tronc ainsi que la tête pour sentir l'étirement.</p> <p>Auto-grandissement (bonne posture).</p> 	<p>Pectoraux</p> <p>Les mains sont appuyées dans le bas du dos. Gardez les bras vers l'arrière en serrant les omoplates ensemble.</p> <p>Dégagez la poitrine.</p> 	<p>Bras, épaules et haut du dos</p> <p>Mains jointes, allongez les bras pour sentir l'étirement. Rentrez le menton et gardez le dos droit.</p> 

Autres moyens de prévention

- Variez les tâches
- Adoptez une bonne posture en tout temps
- Changez de position régulièrement
- Poussez une charge au lieu de la tirer
- Forcez avec les jambes pour soulever une charge
- Évitez de dormir sur le ventre
- Échauffez vos muscles avant de lever une charge ou de faire un effort important



Ajustements poste de travail

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail : apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2015/03/Affiche_poste_travail-2015.pdf

Travail sécuritaire NB : www.travailsecuritairenb.ca/docs/officefrdist.pdf