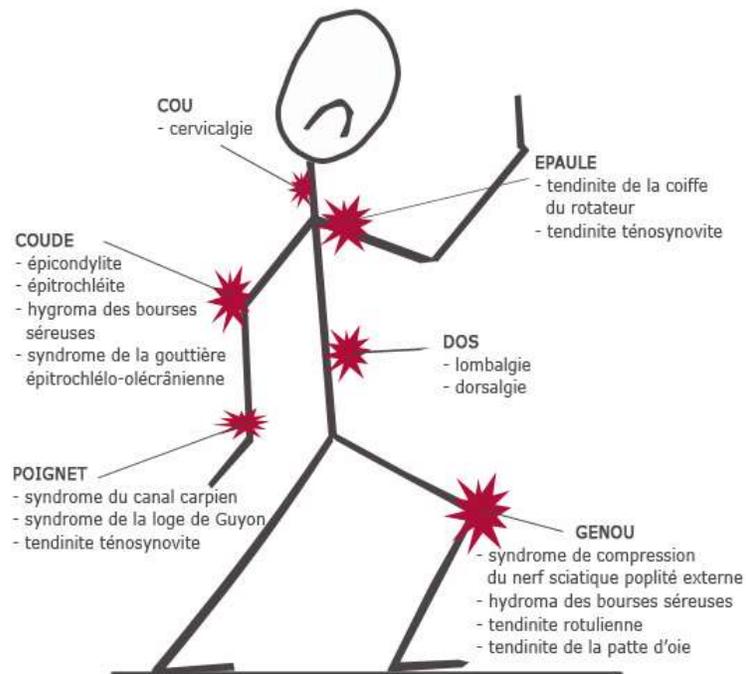


## Prévention des TMS\* et préparation physique



## Prévention des TMS et préparation physique

Les troubles musculo-squelettiques désignent un ensemble de pathologies des tissus mous (muscles, tendons, nerfs, ligaments) situés à la périphérie des articulations. Les TMS les plus fréquents sont les lombalgies, les cervicalgies, le syndrome du canal carpien, les tendinites (syndrome de la coiffe des rotateurs de l'épaule, l'épicondylite latérale du coude).



Tous concernés, nous devons être attentifs aux signes avant-coureurs : une simple gêne peut évoluer en pathologie.



Les contraintes physiques associées au travail de bureau sont principalement liées à l'immobilité et au statisme de la posture assise, qui engendrent des tensions musculaires essentiellement ressenties au niveau du cou et au dos. Un muscle tendu qui ne se relâche pas inhibe fortement la circulation du sang et ne permet pas une oxygénation correcte des muscles, ce qui diminue la récupération musculaire.



Lorsque nous effectuons un travail de bureau, sédentaire, il est essentiel de se lever toute les deux heures pendant cinq minutes ou mieux, toutes les heures pendant une minute. Durant cette pause vous pouvez marcher, réaliser des étirements ou encore réaliser des exercices de mobilité.



Dans ce livret, nous vous proposons différents exercices associant mobilité et étirements. Les exercices de mobilités sont tout aussi importants que les étirements car ils stimulent la circulation sanguine dans les muscles soumis à des contractions statiques prolongées.

*Les exercices proposés doivent être réalisés à un rythme lent, sans à-coups et sans forcer le mouvement.*

**Exercice 1 : 5 secondes par position, à renouveler 3 fois**

En vous appuyant sur le bureau, arrondissez le dos vers le haut et baissez la tête en expirant. Ensuite, tout en inspirant rapprochez votre bassin de la table et creusez votre dos.



\*\*\*\*\*

**Exercice 2 : Effectuez 10 mouvements.**

Appuyez-vous sur le dossier de la chaise pour effectuer des flexions de genoux. Puis remontez en allant jusqu'à la pointe des pieds. Gardez le dos droit.



\*\*\*\*\*

**Exercice 3 : 10 à 15 secondes par coté, à renouveler 2 à 3 fois**

Placez le pied sur une chaise, gardez le dos bien droit. Rentrez le ventre, serrez les fesses et réalisez une rétroversion du bassin (bassin vers l'avant).



\*\*\*\*\*

**Exercice 4 : 15 à 20 secondes par côté, à renouveler 3 fois.**

Epaule basse, inclinez la tête du côté droit, portez le menton vers le haut en regardant le plafond. Eloignez l'épaule gauche de l'oreille en plaçant la paume de main vers le sol.



\*\*\*\*\*

**Exercice 5 : Environ 6 secondes à renouveler 3 fois**

Pieds écartés à la largeur des épaules, parallèle. Bassin en rétroversion. Rentrez le ventre. En inspirant, rejoignez vos main et les placer vers le haut. Puis relâchez en expirant.



\*\*\*\*\*

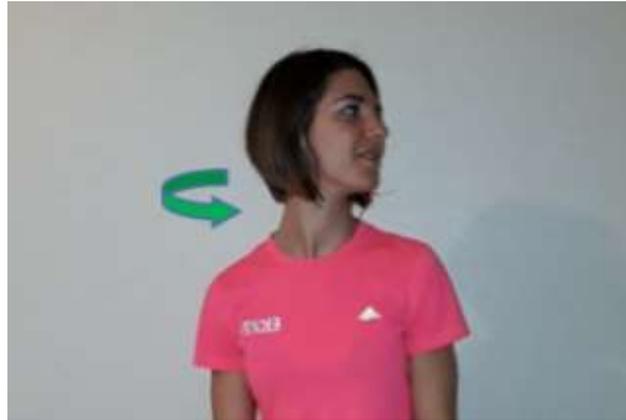
*Il est également possible de réaliser des exercices en restant assis sur une chaise :*

**Etirements et mobilisation articulaire du haut du corps :****Exercice 1 : 15 à 20 secondes par côté, à renouveler 2 fois**

Placez-vous assis sur votre chaise, le dos bien droit et les pieds écartés à la largeur des épaules bien à plat. Eloigner votre épaule gauche de votre oreille gauche, et placer votre paume de main vers le sol. Inclinez votre tête vers la droite en l'accompagnant de votre main droite. Pensez à bien souffler.

**Exercice 2 : 10 à 20 mouvements**

Placez-vous assis sur votre chaise, le dos bien droit et les pieds écartés à la largeur des épaules, bien à plat. Les bras le long du corps, baissez vos épaules puis lentement, regarder à gauche puis à droite. Pensez à votre respiration.



\*\*\*\*\*

**Exercice 3 : 15 à 20 secondes par côté, à renouveler 2 fois**

Placez-vous assis sur votre chaise, le dos bien droit et les pieds écartés à la largeur des épaules bien à plat. Votre bras droit se place horizontalement devant votre tronc pour aller toucher votre épaule gauche et votre bras gauche accompagne le mouvement.



**Exercice 4 : 10 à 20 mouvements**

Placez-vous assis sur votre chaise, le dos bien droit et les pieds écartés à la largeur des épaules, bien à plat. Les bras le long du corps, baissez vos épaules puis réalisez des rotations d'épaules



\*\*\*\*\*

**Exercice 5 : 10 à 20 mouvements**

Placez-vous assis sur votre chaise, le dos bien droit et les pieds écartés à la largeur des épaules bien à plat. Joignez vos mains doigts croisés et réalisez des rotations.



\*\*\*\*\*

**Exercice 6 : 15 à 20 secondes, à renouveler 2 fois**

Placez-vous assis sur votre chaise, le dos bien droit et les pieds écartés à la largeur des épaules, bien à plat. Rentrez le ventre. En inspirant, rejoignez vos main doigts croisés et les placer vers le haut. Puis relâchez en expirant.



\*\*\*\*\*

**Exercice 7 : 15 à 20 secondes par côté, à renouveler 2 fois**

Placez-vous assis sur votre chaise, le dos bien droit et les pieds écartés à la largeur des épaules bien à plat. En inspirant, tendez votre bras droit et l'élevez jusqu'au-dessus de votre tête, doigts tendus vers le plafond. Votre main gauche sera placez sur votre hanche gauche. Puis relâchez en expirant.



**Étirements et mobilisation articulaire du bas du corps :****Exercice 1 : 15 à 20 secondes par côté, à renouveler 2 fois**

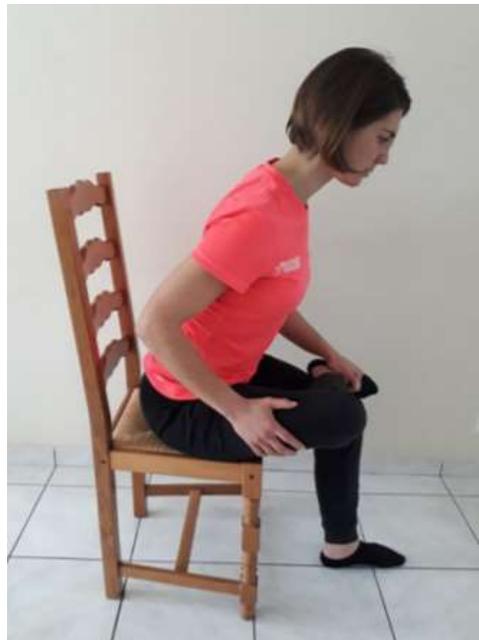
Placez-vous assis sur le bord de votre chaise, le dos bien droit. Placez le pied gauche bien à plat. Tendez votre jambe droite, talon au sol et orteils vers le plafond. En inspirant, penchez-vous vers l'avant en gardant votre dos bien droit. Expirez en relâchant.



\*\*\*\*\*

**Exercice 2 : 15 à 20 secondes par côté, à renouveler 2 fois**

Placez-vous assis, le dos bien droit. Placez le pied gauche bien à plat. Placez votre jambe droite sur votre jambe gauche. Attention, l'articulation de la cheville doit être dans le vide. En inspirant, penchez-vous légèrement vers l'avant en gardant votre dos bien droit. Expirez en relâchant.

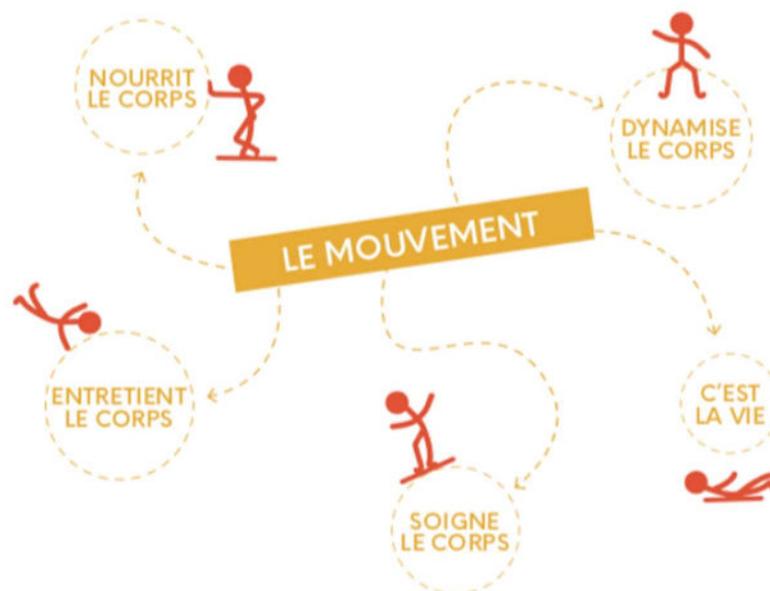


**Exercice 3 : 15 à 20 secondes par côté, à renouveler 2 fois**

Placez-vous assis, le dos bien droit. Placez le pied gauche bien à plat. En inspirant, amenez votre genou droit vers votre poitrine, vous pouvez accompagner ce mouvement avec vos mains. Expirez en relâchant.



\*\*\*\*\*



## Access Formation

**Access Formation** est un service, financé par l'AGEFIPH, qui s'adresse à tous les stagiaires des centres de formation et Centre de Formation d'Apprentis en situation de handicap (Bénéficiaire de l'article L 5212-13 du code du travail ou en voie de le devenir), quel que soit le handicap (excepté la déficience visuelle et psychique), sur la région Bretagne.

**Access Formation** a pour mission :

- D'adapter le poste de travail, pour favoriser le parcours de formation et l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap grâce à la prestation individuelle d'appui à l'aménagement de la formation
- Sensibiliser et former aux risques liés au travail sur écran grâce aux modules collectifs de développement de l'accessibilité des formations

### MODULE 1 : Prestation individuelle d'appui à l'aménagement de la formation

Cette prestation peut être déclenchée lorsque l'identification des besoins de compensation n'a pas été anticipée avant l'entrée en formation et que le centre de formation repère des difficultés pouvant nécessiter des besoins de compensation pour sécuriser le parcours de formation (quelle que soit la durée ou la nature de la formation)

Cette prestation comprend :

- Une évaluation des besoins de la personne sur site, intégrant des conseils de posture et d'organisation de l'espace de travail.
- Des préconisations de matériels adaptés, si besoin, avec test au moment de l'évaluation. (excepté les sièges de travail, les équipements très spécifiques ou sur mesure)

Modalités d'intervention :

- La demande sera adressée par l'OF / CFA via une fiche de demande de prestation
- L'intervention d'Adaptech se fera sous 3 semaines à réception de la demande

### Modules collectifs de développement de l'accessibilité des formations

L'objectif de ces modules est de permettre aux organismes de formation et CFA de développer leurs compétences sur les sujets de la compensation et de l'accessibilité.

#### ✓ **MODULE 2 : Sensibilisation aux bonnes pratiques face à l'écran :**

- Objectifs :
  - Être capable de prodiguer des conseils de base de posture face à l'écran afin de favoriser la période d'apprentissage
  - Être capable de repérer une situation à risque et d'agir en conséquence
- Modalités :
  - Temps de 3h sur site
  - Groupe de 4 à 8 personnes

✓ **MODULE 3** : Etat des lieux de l'existant et proposition d'équipements et matériel :

- Objectifs :
  - Evaluer l'adaptabilité des postes et de l'accessibilité des lieux
  - Recenser le matériel existant
  - Préconiser l'acquisition de matériel et l'aménagement de l'espace
- Modalité :
  - Temps de 3h sur site

---

**Nous contacter :**

**Adaptech Pro**  
12, rue de le Donelière  
35000 RENNES  
02 90 01 54 09  
[adaptechentreprise@mfiv.fr](mailto:adaptechentreprise@mfiv.fr)

Coordinatrice : Emmanuelle Tronel / 06 10 65 86 89

Ergothérapeutes : Pascale Gauchet / 06 31 09 20 83  
Juliette Geoffroy / 06 31 09 24 35

---