

## « LE MAL DE DOS AU BUREAU »

Bien souvent, le dos est soumis à d'importantes pressions au cours de la journée, même lorsqu'on ne fait que rester assis face à son ordinateur. La position assise n'est pas des plus naturelles et elle génère de nombreuses tensions musculaires, notamment au niveau du dos.



**S'étirer le dos au bureau** est donc intéressant dans la mesure où ces étirements peuvent être réalisés sur place et qu'ils ne nécessitent aucun matériel particulier.

N'hésitez donc pas à prendre au moins 5 minutes toutes les heures pour effectuer ces quelques assouplissements. Pensez à bien respirer profondément au cours de ces exercices.

### 1- Avant de commencer à vous étirer le dos

Prenez le temps de vous détendre en respirant lentement et profondément. Attendez d'avoir une respiration à la fois ample, fluide et calme.

### 2- Étirement de la chaîne musculaire postérieure



- Asseyez-vous, entrecroisez vos doigts et tendez les bras au-dessus de votre tête.
- Faites en sorte d'amener les bras le plus loin possible en arrière et conservez la position.
- Respirez profondément.
- Poursuivez l'étirement en vous inclinant latéralement et maintenez la position.
- Revenez à la position verticale.
- Inclinez-vous de l'autre côté et maintenez la position.

### 3- Étirement des muscles dorsaux

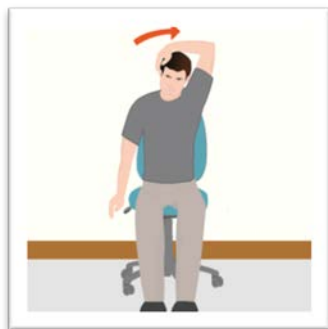
- Asseyez-vous au bord de votre chaise et tendez les jambes.
- Croisez les doigts au niveau de la nuque.
- Laissez votre tête aller vers l'avant en la relâchant autant que possible.
- Laissez naturellement vos mains accentuer l'étirement vers l'avant et respirez profondément.
- Conservez la position plusieurs minutes.



Faites en sorte d'être le plus détendu possible et ne tirez pas avec vos mains sur la nuque, l'étirement se fera tout seul, à votre rythme personnel.

**Note** : les premières fois, cet exercice peut engendrer un léger mal à la tête dû à l'afflux sanguin. Dans ce cas, conservez la position moins longtemps et n'augmentez la durée de l'exercice que progressivement et au fil du temps.

#### 4- Étirement du cou



- Asseyez-vous et laissez tomber un bras le long du corps.
- Passez l'autre par-dessus votre tête et plaquez la main sur votre joue opposée : main droite contre la joue gauche et inversement.
- Inclinez progressivement la tête de façon à étirer la zone située entre l'épaule et le cou et aidez-vous de la main pour maintenir l'inclinaison.

**Variante** : tout en inclinant la tête sur le côté, amenez-la également vers le bas.

Dans un cas comme dans l'autre, conservez la position quelques secondes et relâchez progressivement. Changez ensuite de côté.

#### 5- Étirement des muscles latéraux du cou

Assis sur une chaise le dos bien droit :

- Inclinez la tête de façon à rapprocher l'oreille de votre épaule. Prenez garde à garder l'épaule bien détendue.
- Après quelques secondes, conservez la position inclinée et amenez votre menton vers l'avant, en direction de votre poitrine. Laissez le poids naturel de votre tête procéder à l'étirement.
- Dans un troisième temps, tournez la tête du côté opposé à celui de l'inclinaison.
- Relâchez progressivement puis changez de côté.



Source : <http://mal-de-dos.comprendrechoisir.com>



**MCI Prévention** – Conseils Assistance Prévention et Informations aux Entreprises  
Pour nous contacter par téléphone : 06 22 92 68 51 ou par mail : [contact@mciprevention.fr](mailto:contact@mciprevention.fr)