

## Une journée à l'ordinateur « sans maux »

### Au réveil mettre la carrosserie, la mécanique du corps en route

Quelques minutes de mise en route pour un réveil musculaire, articulaire et cardio- respiratoire ;

Exercices couchés : mouvements des jambes et des bras ;

Exercices assis : mouvements du tronc de la tête et des épaules ;

Exercices debout : marcher sur place, talon/ pointe, 1 minute de squats (flexion extension des genoux)

### Adapter son poste de travail informatique

Bassin, épaules, tête alignés ;

En appui sur les 2 fesses, épaules relâchées, pieds posés à plat ;

Clavier positionné à une distance d'avant-bras posés sur le bureau coudes à angle droit ;

Regard horizontal à 2/3 supérieur à l'écran ;

Changer régulièrement de position pour créer du mouvement et éviter les douleurs musculaires.

### Marcher toutes les 45 minutes

Pour relancer la circulation, bouger les articulations et entretenir le mouvement.

### Boire un verre d'eau toutes les heures (2Litres/ jour)

En cas d'hydratation insuffisante, les muscles deviennent plus sensibles et les maux de tête sont fréquents.

### Respirer à pleins poumons

Pour relâcher les tensions musculaires (douleur) et mentales (stress, anxiété) ;

Respirer lentement en gonflant le ventre et souffler lentement lèvres pincées le plus longtemps possible ;

Possibilités de compléter ces exercices respiratoires avec la marche ou tout autre exercice ;

Inspirer sur 3 temps (nombre de pas ou d'exercices) souffler sur 5 temps (le temps de souffler est toujours plus long que le temps inspiratoire)

### Mobiliser les articulations les plus sollicitées

#### Epaules

Faites des mouvements circulaires des bras coudes pliés (sens horaire sens anti horaire) ;

Hausser puis laissez tomber les épaules (muscles du stress).

#### Mâchoire

Auto massage : frictionner les tempes et les muscles de la mâchoire (muscles du stress) ;

Bouger la mâchoire de gauche à droite (exercices de ruminage) Fermer ouvrir la bouche en grand .

#### Cou

Auto massage des trapèzes (muscles du cou) ;

Faites des mouvements de petites amplitudes avant arrière droites gauches et circulaires .

### Reposer les yeux

Porter le regard au loin ;

Reposer votre tête dans vos mains pulpe des doigts sur les yeux fermés pendant 30 secondes.

### Après la journée de travail

Quelques exercices de gymnastique au sol ;

Auto étirement en allongeant la colonne vertébrale ;

Exercices de respiration couplés avec les mouvements des bras et des jambes.

Tous ces exercices sont pratiqués en rythme (lent ou accéléré) peuvent être répétés entre 10 et 15 fois, toujours associés avec la respiration et faits de façon routinière.

Portez vous bien. Laurence et Claude