

Gaffe à ton dos !

**Conseils de postures et étirements
pour des cours à distance
sans mal de dos**

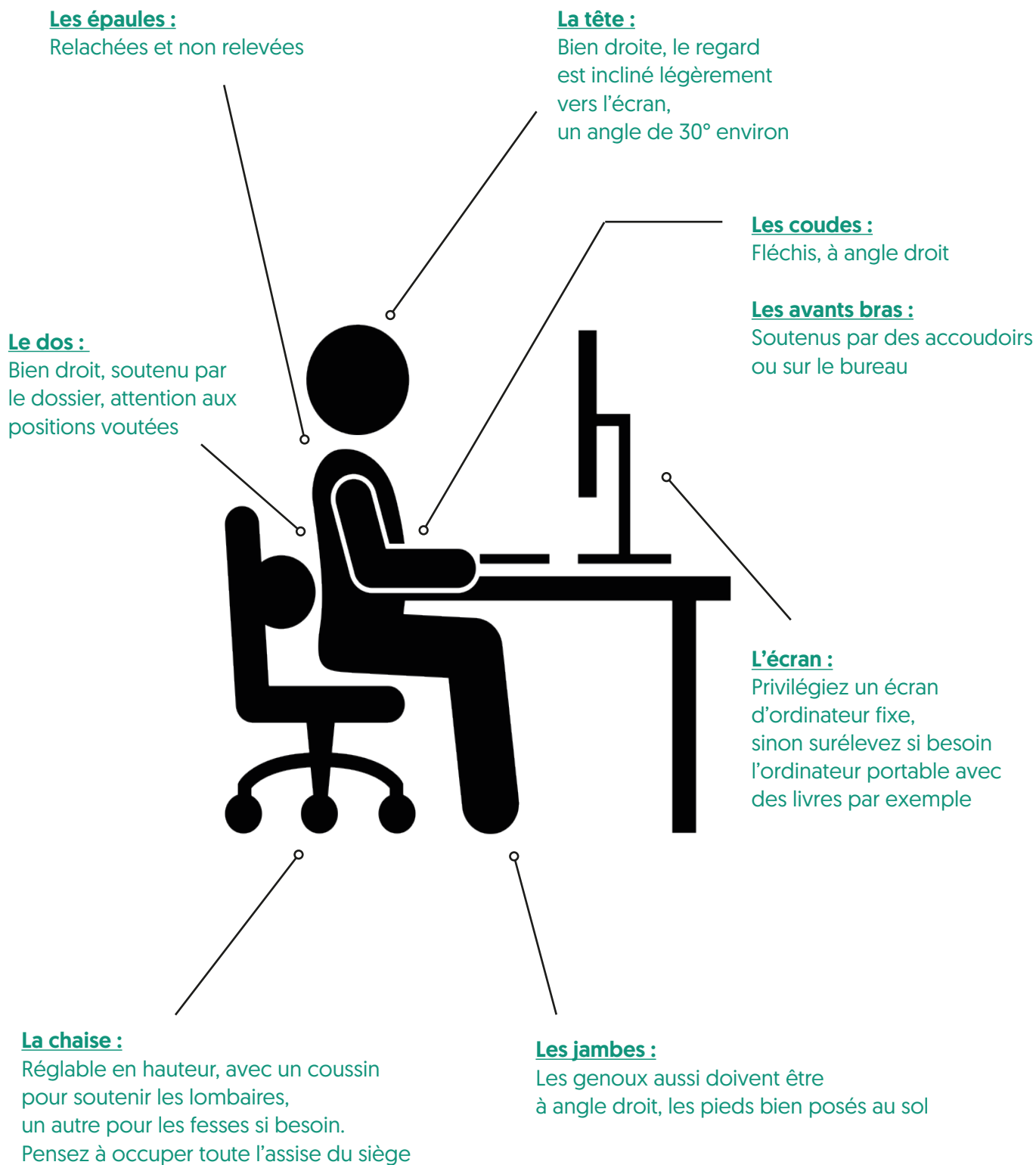


**Vous êtes nombreux à nous faire
part de douleurs de dos apparues
ou majorées par les cours à distance....**



**Le Pôle santé vous
donne quelques conseils pour
vous installer confortablement à la
maison et adopter les bons
étirements pour mettre fin aux
douleurs !**

L'installation



QUELQUES CONSEILS



1 - Évitez de travailler dans votre lit ou sur un canapé en étant penché sur une table basse

2 - Toutes les 20 minutes, prenez 20 secondes pour regarder au loin, puis à droite, puis à gauche. Clignez des yeux à chaque changement. Cela permet un renouvellement du film lacrymal

3 - Positionnez votre écran d'ordinateur perpendiculairement à votre fenêtre pour éviter de vous abîmer les yeux

4 - Si vous en avez la possibilité, alternez les positions assises et debout pour travailler, à condition d'avoir un bureau haut pour être à bonne hauteur une fois debout

5 - Faites des pauses quand c'est possible

6 - Aérez votre espace de travail



Étirements

Plusieurs exercices rapides vous permettront d'éviter le mal de dos

La bascule :

Assis sur le bord de votre chaise, levez les bras au dessus de la tête, dos bien droit, en inspirant, joignez vos mains en croisant les doigts, puis basculez votre buste en avant vers vos cuisses en expirant. Tenez la position pendant plusieurs respirations, puis recommencez 3 fois.



Rotation de nuque :

Détendre les épaules, effectuez des mouvements de rotations avec la nuque, dans un sens pendant 30 secondes, puis dans l'autre sens pendant 30 secondes.

Étirements des bras :

Tendez votre bras droit en attrapant votre coude avec la main gauche, ramenez votre bras vers votre buste sans tourner, tenez la position pendant plusieurs secondes et recommencez avec l'autre bras.

