

Gaffe à ton dos !

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



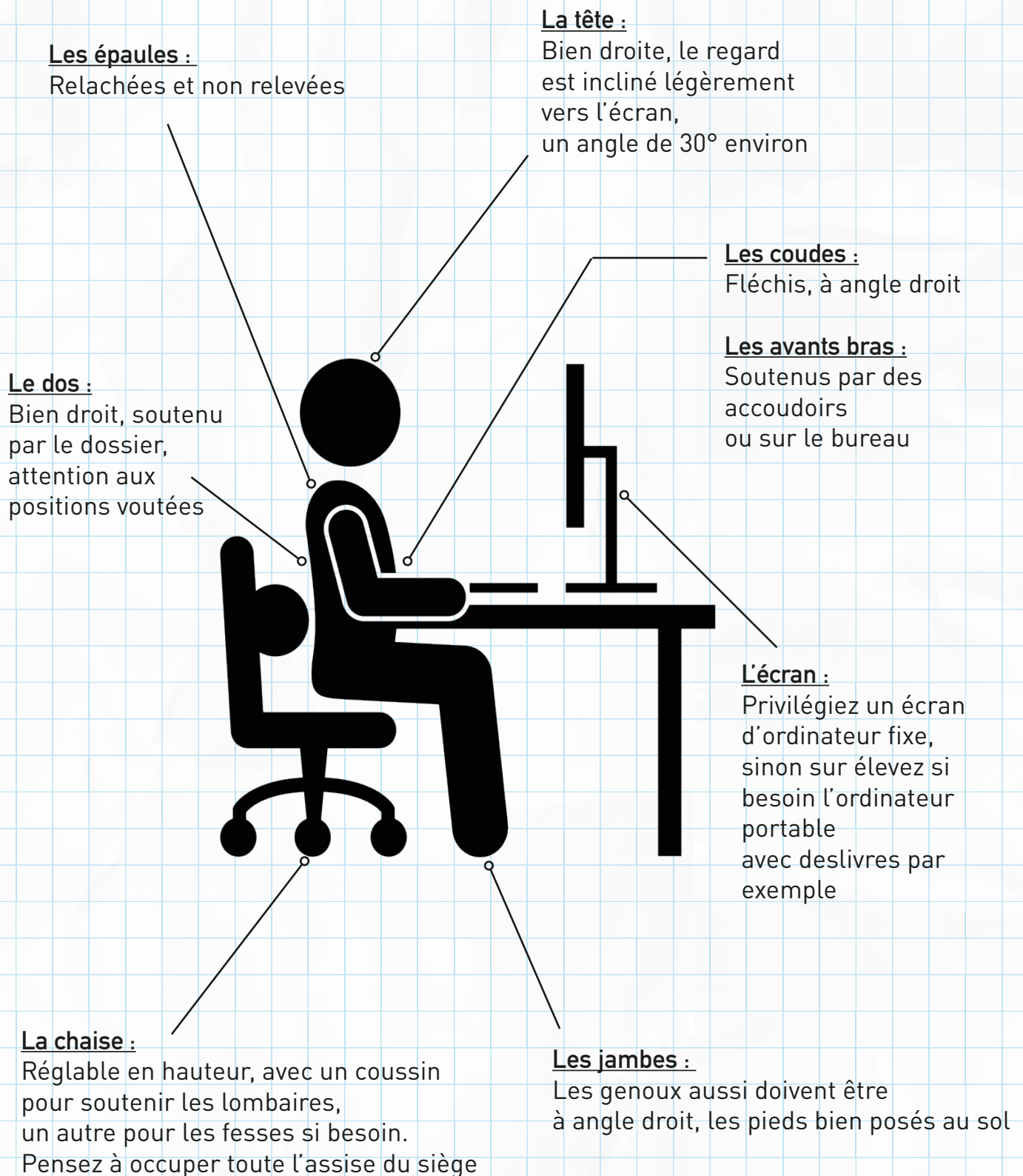


**Vous êtes
nombreux à nous
faire part de
douleurs de dos
apparues ou
majorées par les
cours à distance**

...

**Ce flyer est là pour vous
donner quelques conseils pour
bien vous installer à la maison
et comment vous étirer pour mettre
fin aux douleurs !**

L'installation



QUELQUES CONSEILS



1 - Evitez 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 abimer les yeux

4 - Si vous en avez la possibilité, alternez les positions assis 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.

