

FICHE 3

EXERCICES À FAIRE EN TÉLÉTRAVAIL

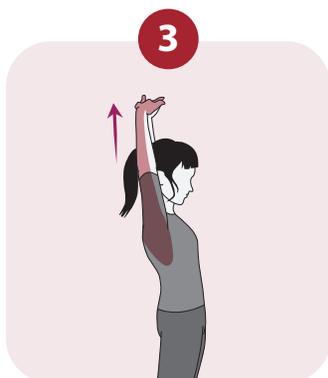
Si vous avez des douleurs, consultez un spécialiste de la santé afin de savoir quels sont les exercices adaptés à votre situation et éviter d'aggraver votre état.



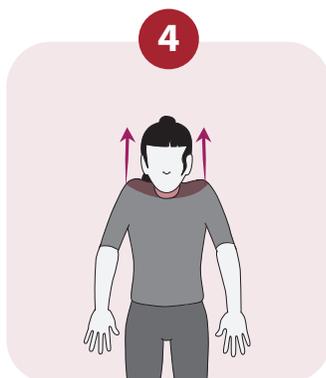
10 à 20 secondes, 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



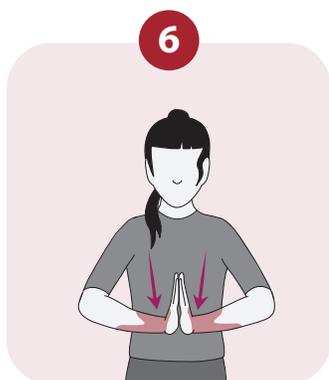
15 à 20 secondes



3 à 5 secondes, 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes, 2 fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes

Source : WorkSafe, Travail sécuritaire N.B. (2010). Guide d'ergonomie : Travail de bureau. Guide pour la prévention des lésions musculo-squelettiques.