

## QUELS BÉNÉFICES ?

A  
U  
G  
M  
E  
N  
T  
A  
T  
I  
O  
N

Température  
corporelle

Circulation  
sanguine

Débit sanguin

Lubrification des  
articulations

Contrôle d'activation  
musculaire

D  
I  
M  
I  
N  
U  
T  
I  
O  
N

Tensions  
musculo-  
articulaires

Risques de  
lésion

**TMS**

Troubles  
musculosquelettiques



## DES QUESTIONS ?

### CENTRES FIXES

30 avenue de Douaumont - 55100 VERDUN  
6 rue Antoine Durenne - 55000 BAR-LE-DUC

[www.smim.org](http://www.smim.org)  
[referentprevention@smim.org](mailto:referentprevention@smim.org)  
03 57 11 70 00

# SMiM

Service Médical  
Interprofessionnel  
Meusien



**SALARIÉS**

## ÉCHAUFFEMENTS & ÉTIREMENTS

ÉVITEZ LES RISQUES  
DE BLESSURE

# LES RISQUES

## TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES

### LE DOS

Lumbago / lombalgie

Hernie discale

### LES MEMBRES SUPÉRIEURS

Syndrome du canal carpien

Epicondylite

### GÊNE

### FATIGUE

### DOULEUR

### LES MEMBRES INFÉRIEURS

Tendinite

Arthrose



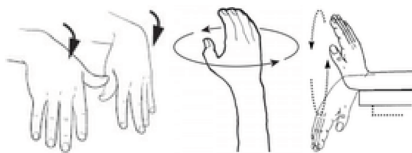
## LES CAUSES

- Gestes / postures / efforts
- Rythme / fréquence / rotation
- Environnement / matériel

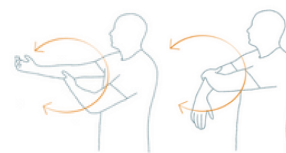
# EXERCICES JOURNALIERS À EFFECTUER

## ÉCHAUFFEMENTS

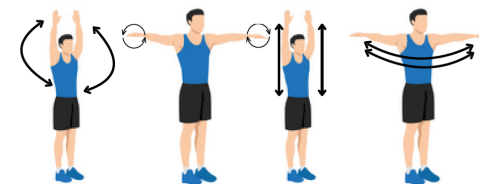
### MEMBRES SUPÉRIEURS



Flexions/extensions  
Rotations partielles/complètes



Rotations frontales

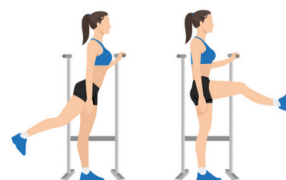


Rotations grande/petite amplitude -  
élevations frontales - croisements de bras

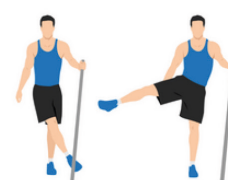
### MEMBRES INFÉRIEURS



Good Morning



Extensions - flexions



Adductions - abductions

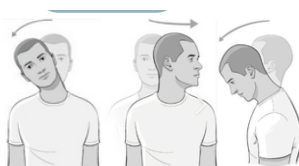


Fentes statiques



Rotations

### LE COU

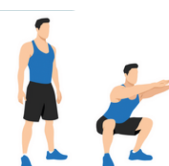


Inclinaisons - rotations -  
flexions/extensions

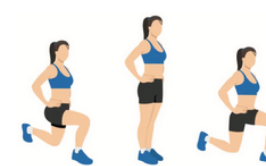
### LE CARDIO-VASCULAIRE



Jumping-jacks



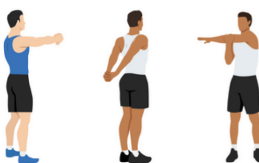
Squats



Fentes alternées/marchées

## ÉTIREMENTS

### HAUT DU CORPS



Membres supérieurs -  
dos/buste



Triceps et dos

### BAS DU CORPS



Quadriceps - ischio-jambiers - chaîne postérieure - mollets