

FICHE 6

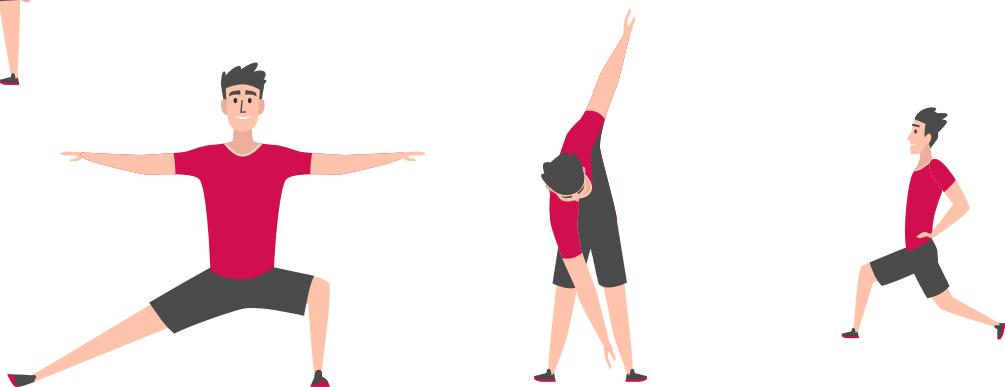
Libérer les tensions et prévenir les douleurs



ZONES CLÉS À ÉTIRER :



- **COU ET NUQUE** : pour détendre les cervicales.
- **BRAS ET MAINS** : afin de soulager les tensions liées au clavier et à la souris.
- **DOS ET HANCHES** : pour éviter les douleurs liées à la posture assise prolongée.
- **JAMBES ET CHEVILLES** : pour stimuler la circulation et prévenir les engourdissements.



ASTUCE !

Un minuteur peut aider à instaurer un rituel d'étirements. Quelques minutes suffisent pour réactiver la concentration et l'énergie.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Des pauses actives et des étirements réguliers peuvent réduire jusqu'à 50 % le risque de Troubles musculosquelettiques (TMS).



Le Centre de Gestion,
un appui au quotidien pour la gestion des ressources humaines

7 rue Condorcet CS 70007 - 63 063 Clermont-Ferrand Cedex 1 ☎ 04 73 28 59 80 ✉ accueil@cdg63.fr cdg63.fr

cdg⁶³
Centre de Gestion
de la Fonction Publique
Territoriale du Puy-de-Dôme