

ACTIVATION ET ÉTIREMENTS DANS L'EXERCICE DE VOS FONCTIONS



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES

PLAN DE LA CONFÉRENCE



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES

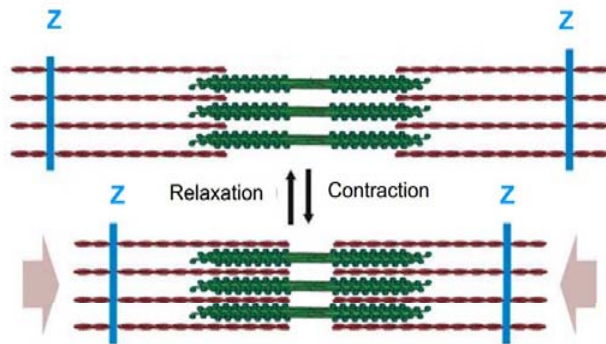
1. Qu'est-ce qu'une activation/étirement?
2. Qu'est-ce qu'une bonne posture?
3. Importance des micropauses
4. Exercices spécifiques à certaines blessures/lésions
5. Bienfaits de l'activité physique

1. ACTIVATION/CONTRACTION



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES

- Raccourcissement/Allongement fibres

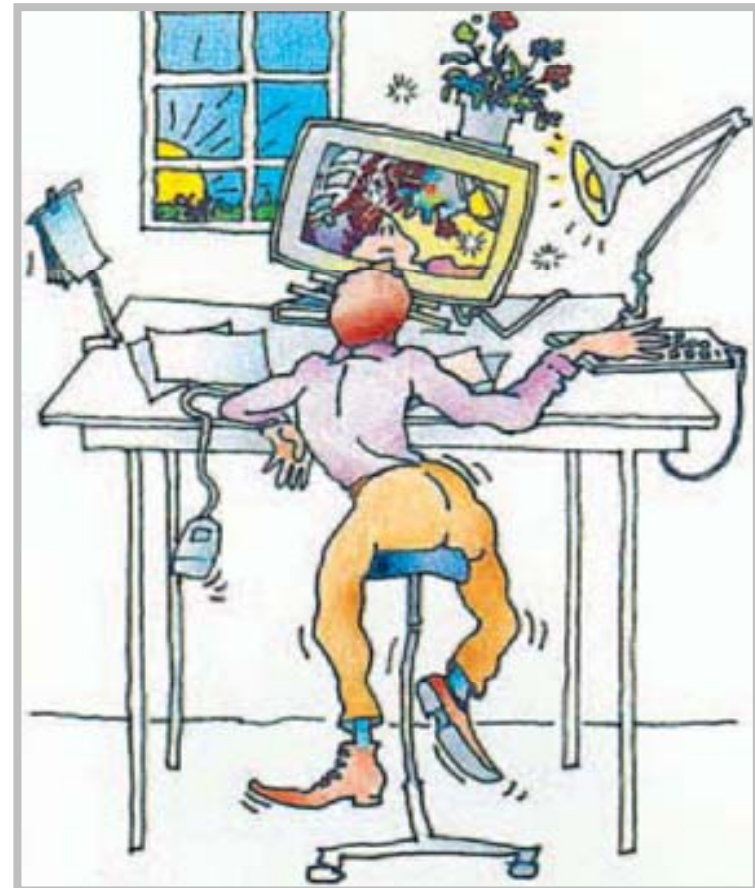
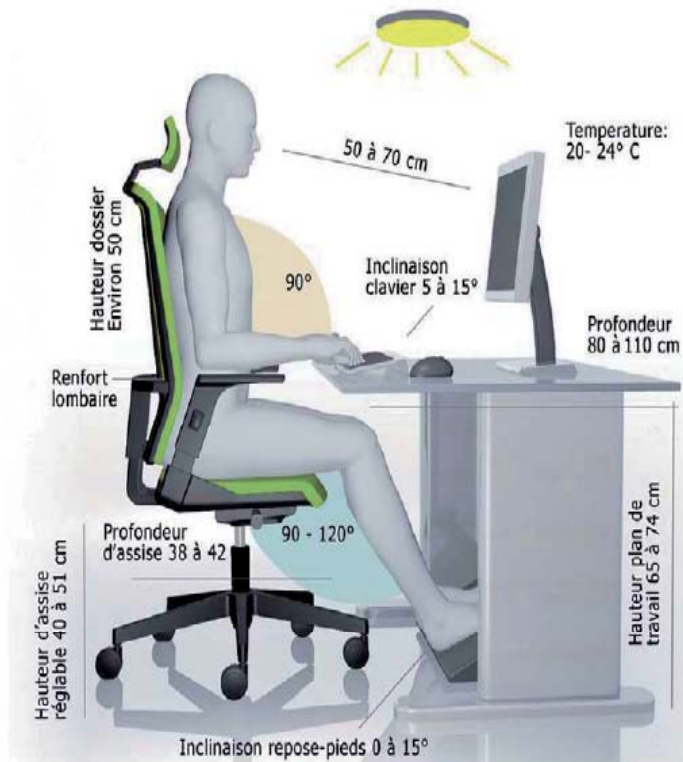


- Augmentation afflux sanguin

2. QU'EST-CE QU'UNE BONNE POSTURE



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES

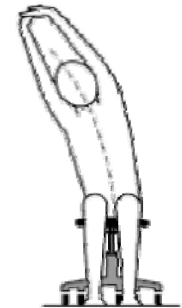
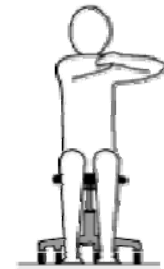
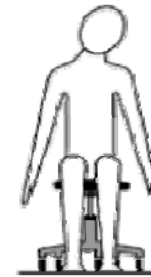


3. IMPORTANCE DES MICROPAUSES



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES

- Permettent de ressentir moins d'inconforts.
- Permettent d'être moins vulnérable aux blessures.
- Diminuent le stress musculaire.
- Favorisent la circulation sanguine et l'oxygénation des muscles.



4. EXERCICES SPÉCIFIQUES À CERTAINES BLESSURES/LÉSIONS



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES

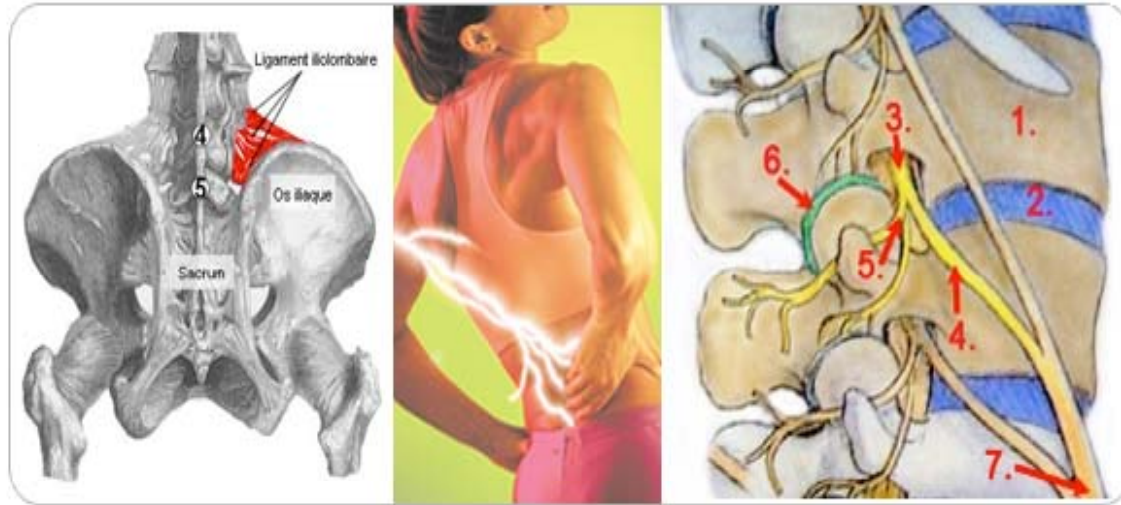
- Troubles musculosquelettiques
- Causes, signes et symptômes
- Exercices de prévention et renforcement

4. EXERCICES SPÉCIFIQUES À CERTAINES BLESSURES/LÉSIONS

ENTORSE LOMBAIRE



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES



1. Muscles trop tendus, portion articulaire des vertèbres ou les nerfs peuvent être irrités.
2. Sensation de barre juste au-dessus du bassin.
3. Point au centre dans le bas du dos.
4. Difficulté à se redresser ou à se pencher.
5. La mauvaise posture et le manque général d'activités sont les principaux responsables (voir image suivante).

4. EXERCICES SPÉCIFIQUES À CERTAINES BLESSURES/LÉSIONS

ENTORSE LOMBAIRE (DOULEUR AU BAS DU DOS)

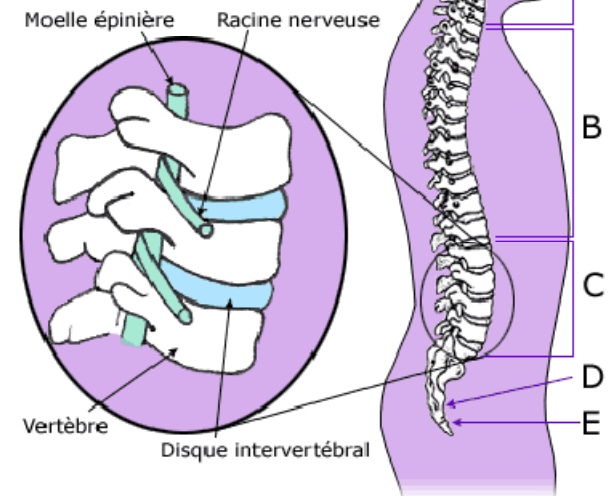


ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES



La colonne vertébrale

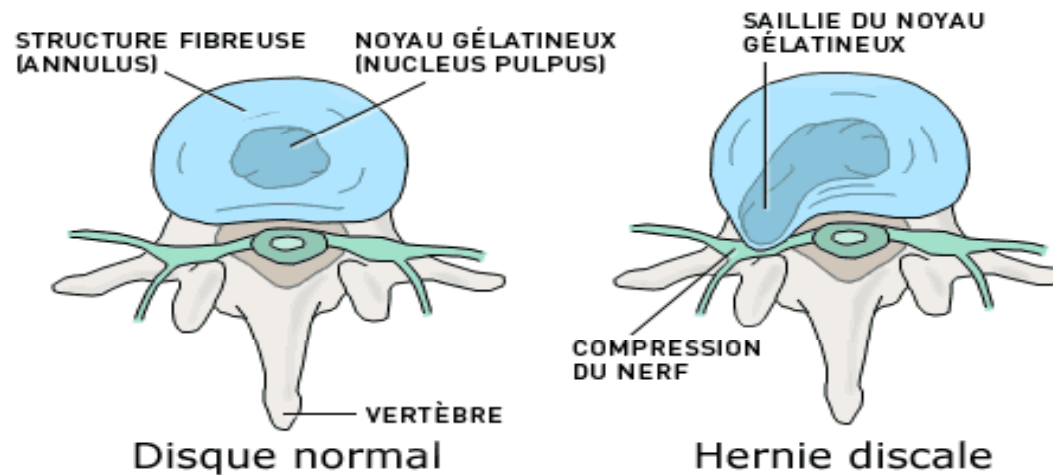
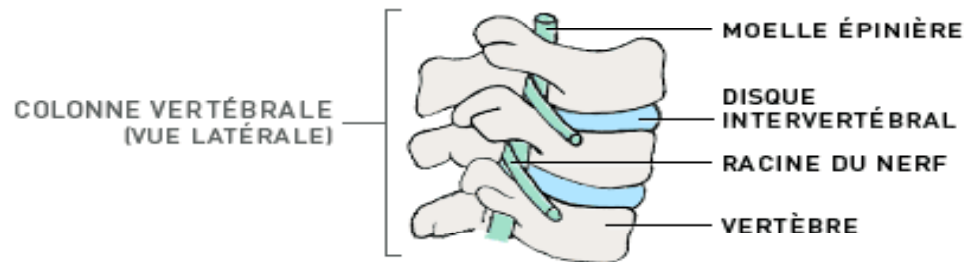
- A. Vertèbres cervicales (7)
- B. Vertèbres thoraciques (12)
- C. Vertèbres lombaires (5)
- D. Sacrum (5 vertèbres soudées)
- E. Coccyx (4 ou 5 vertèbres soudées)



HERNIE DISCALE



ANATOMIE DE LA HERNIE DISCALE

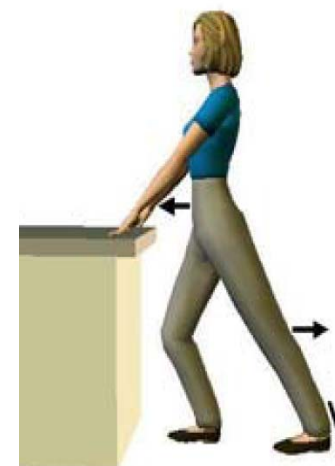


1. La **dégénérescence** des disques intervertébraux
2. Une **action brusque** dans une mauvaise posture
3. Le surplus de **poids**
4. Une **prédisposition héréditaire**

VOYONS LES EXERCICES SPÉCIFIQUES EN PRÉVENTION



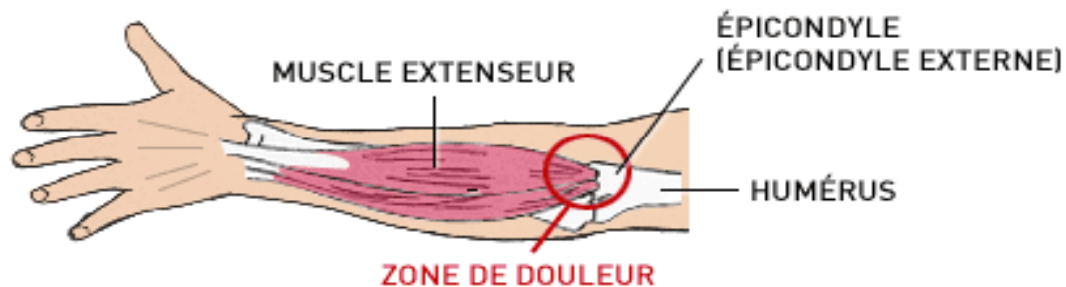
ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES



Anatomie des épicondylalgies

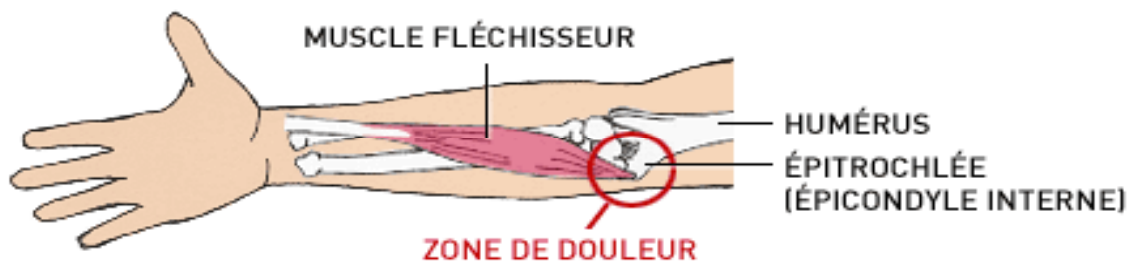
ÉPICONDYLALGIE EXTERNE

(coude du joueur de tennis)



ÉPICONDYLALGIE INTERNE

(coude du golfeur)



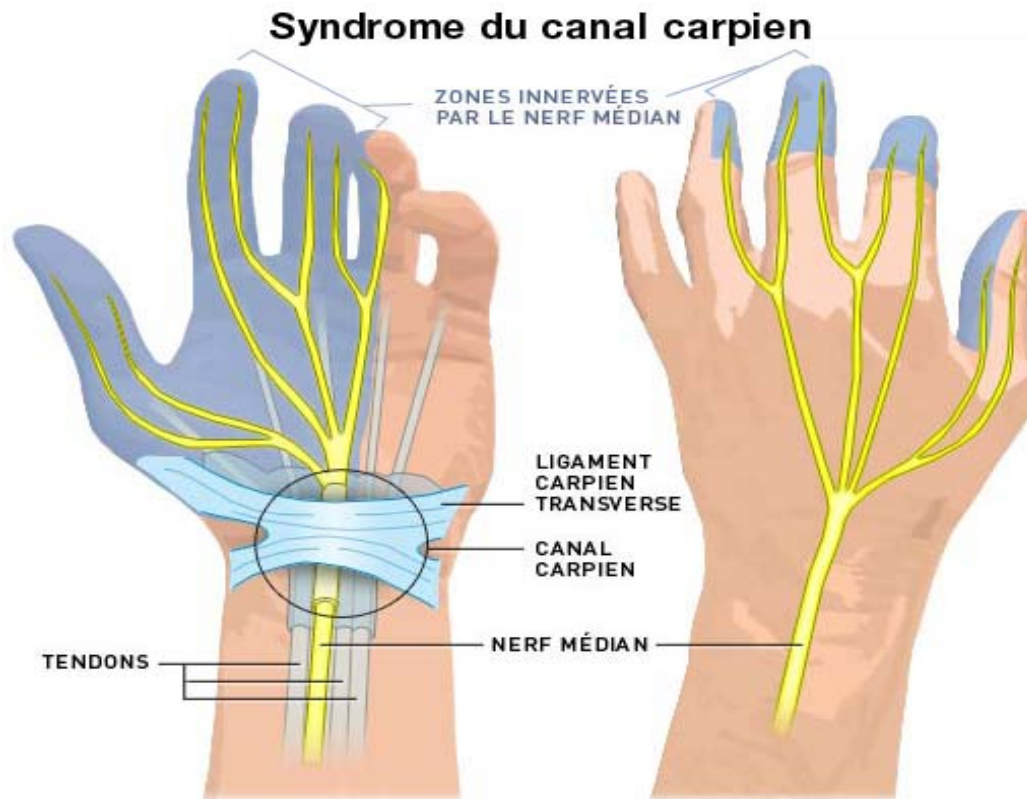
1. **Inflammation** des tendons, due à des gestes répétitifs, au surmenage ou à des microtraumatismes.
2. **Douleurs** lors des mouvements et parfois par une gêne ou une limitation des mouvements.
3. Une **douleur** irradiant depuis la partie extérieure (coude du joueur de tennis) ou intérieure (coude du golfeur) du **coude** vers l'avant-bras et le poignet.
4. Une **sensibilité au toucher** dans la région extérieure ou intérieure.
5. **Au travail**, la prévention des épicondylites repose sur l'**ergonomie**, le respect des capacités physiques et les exercices en prévention.

4. EXERCICES SPÉCIFIQUES À CERTAINES BLESSURES/LÉSIONS

CANAL CARPIEN



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES



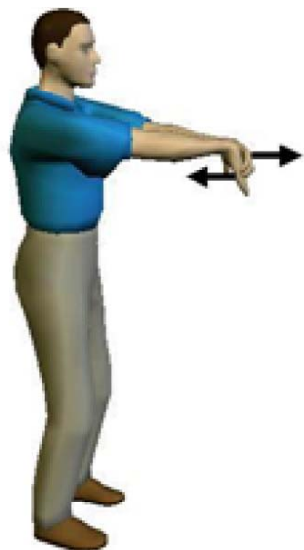
Le nerf médian longe tout le bras, de l'épaule à la paume de la main, où il se divise en 4 branches qui irriguent les doigts, excepté l'auriculaire. Il joue à la fois un rôle moteur, en commandant certains mouvements des doigts (surtout l'abduction du pouce); et sensoriel, en captant les sensations dans la main et le bras.

1. La compression du **nerf médian** au poignet (voir schéma).
2. Se manifeste par des engourdissements et des fourmillements dans les doigts ainsi que par une perte de force musculaire dans le **poignet** et la **main** touchés.
3. La **répétition** de mouvements du poignet et de l'avant-bras durant des périodes prolongées. Les **postures** contraignantes pour la main.
4. Une **douleur** au poignet et à la paume qui irradie vers les doigts ou vers l'avant-bras (parfois jusqu'à l'épaule).
5. Une difficulté à saisir les objets, même légers.

VOYONS LES EXERCICES SPÉCIFIQUES EN PRÉVENTION

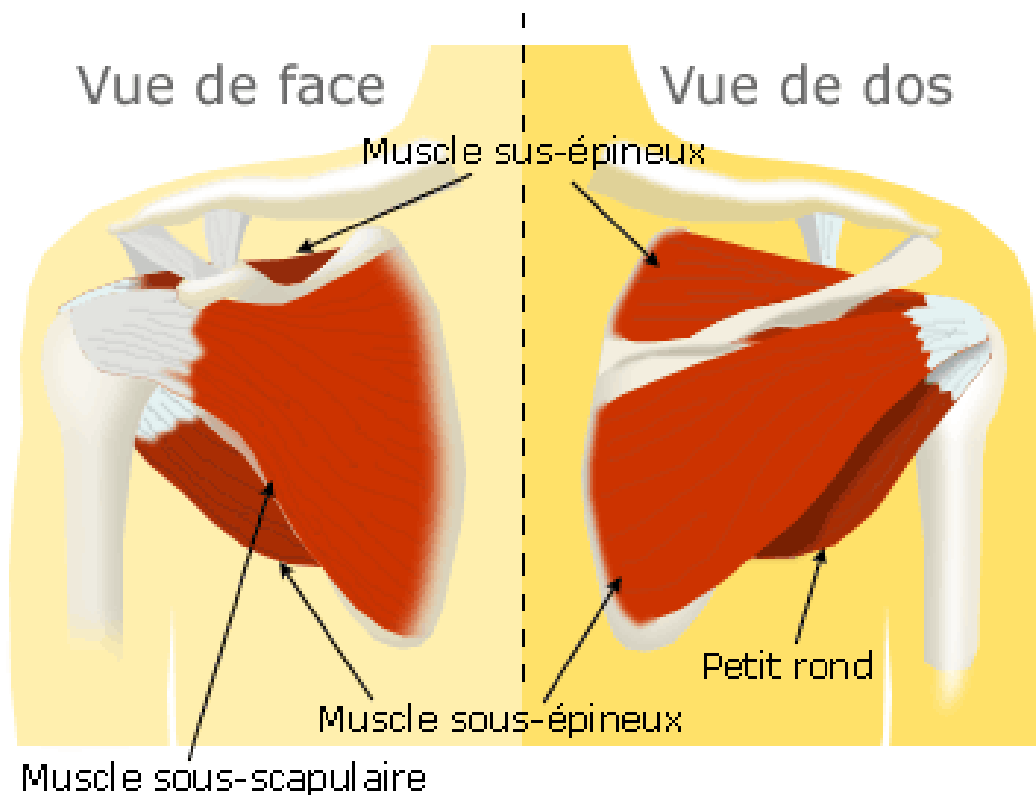


ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES



Un peu d'anatomie...

Les quatre muscles de la coiffe des rotateurs

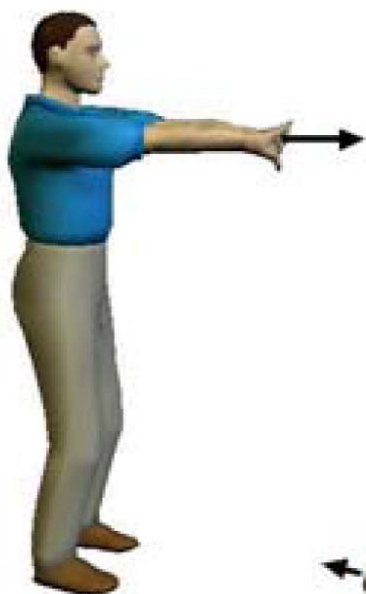


1. Une **surutilisation** du tendon par la répétition fréquente de gestes effectués de manière incorrecte.
2. Une **douleur** sourde et diffuse dans l'**épaule** irradie souvent vers le bras. La douleur est surtout ressentie lors du mouvement de lever du bras.
3. Très souvent, la douleur s'intensifie durant la **nuite**, parfois au point de nuire au sommeil.
4. Une **perte de la mobilité** de l'épaule.

VOYONS LES EXERCICES SPÉCIFIQUES EN PRÉVENTION



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES



5. BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES



1. Pour le plaisir
2. Pour relaxer
3. Pour le moral
4. Pour perdre du poids
5. Pour le pep
6. Pour le sexe
7. Pour ne pas souffrir
8. Pour renforcer son système immunitaire
9. Pour vieillir en santé
10. Parce que ce n'est pas si compliqué...

QUESTIONS ?



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES

