



Groupe **RG**

bien conseillé, mieux protégé



Livre Blanc

LE MAL DE DOS EN ENTREPRISE

DES SOLUTIONS EXISTENT

Le Groupe RG et PERCKO s'associent pour vous apporter des solutions et créer un cercle vertueux en faveur de la santé des salariés et de celle de votre entreprise.



Mal de dos, mal du siècle

« Le monde change, les métiers évoluent, soyez acteur de la prévention du mal de dos.

De récentes études montrent que le mal de dos est aujourd'hui la première maladie professionnelle en France et ne cesse de progresser dans les entreprises (+7% en 2018). Selon les chiffres publiés en 2017 par la branche Accident de Travail/Maladie Professionnelle de la Sécurité Sociale, plus de 4 actifs sur 5 déclarent avoir déjà eu des problèmes de dos pendant ou après le travail. Un mal qui conduit une fois sur cinq à un arrêt maladie d'une durée parfois supérieure à 6 mois.

Au-delà des aspects humains, il y a un fort impact sur l'organisation et la performance des entreprises, faisant du mal de dos un vrai enjeu socio-économique pour le monde du travail. Le mal de dos n'épargne aucun secteur d'activité. Néanmoins, certains secteurs, ayant une forte exigence sur un plan physique, sont particulièrement concernés.

Le GROUPE RG, leader de la distribution spécialisée des EPI en France, vous accompagne dans vos démarches de prévention des risques professionnels et souhaite, à présent, devenir votre référent de l'ergonomie au travail. Le mal de dos représente un défi pour votre entreprise, parlons-en.

Nous vous invitons à découvrir dans ce Livre Blanc l'ensemble des informations et les solutions qui vous permettront d'agir concrètement et efficacement contre le mal de dos dans votre entreprise. »

LE MAL DE DOS AU TRAVAIL

UN COÛT POUR LES ENTREPRISES ET UNE
MALADIE PROFESSIONNELLE EN AUGMENTATION
CONTINUE EN FRANCE (1/3)

1 - LE MAL DE DOS POUR L'ENTREPRISE

Responsables HSE, Ingénieurs QPE, Infirmiers et Médecins du travail, Directeurs Santé/Sécurité, Responsable RH, Membres de CSE sont tous concernés mais souvent démunis face aux problématiques liées au mal de dos.

Le mal de dos, de nos jours considéré comme le mal du siècle, impacte de plus en plus les entreprises avec des répercussions sur le bien-être et la productivité au travail. Il peut en effet engendrer :

- De l'**inconfort** : les salariés viennent travailler mais ressentent continuellement une douleur qui les empêche d'être à 100% opérationnels.
- Des **arrêts de travail** : leur durée, en moyenne de 2 mois, peut s'étendre jusqu'à 6 mois et plus selon la pathologie. Ces absences de longues durées ne donnent pas toujours lieu à un remplacement immédiat.
- Des **accidents du travail** : un dos affaibli est plus sujet à des gestes à risques, un mauvais mouvement peut alors vite entraîner un lumbago ou une sciatique.
- Des **maladies professionnelles** : il n'est pas rare qu'une personne ayant subi plusieurs accidents du travail liés au dos soit finalement déclarée en maladie professionnelle.

Ces effets négatifs liés aux maux de dos représentent un gouffre financier pour les entreprises avec des coûts directs et indirects.

• LES COÛTS DIRECTS POUR LES ENTREPRISES



LE MAL DE DOS EN ENTREPRISE ?*

**20% des
accidents**
de travail

**12,2 millions
de jours**
perdus par an

**1 milliard
d'euros**
pour les
entreprises
par an

**2 mois
d'arrêt**
en moyenne pour
un accident de
travail pour cause
de mal de dos

Le mal de dos a un impact immédiat sur les résultats des entreprises avec des journées de travail perdues et des cotisations AT-MP qui augmentent.

Selon le dernier rapport de l'Assurance Maladie - Risques professionnels « Les lombalgies liées au travail : enjeux & actions 2017 - ces coûts directs s'élèvent à 1 milliard d'euros pour les entreprises.

Ce chiffre prend en compte les indemnités journalières, la prise en charge des soins et les séquelles. »

LE MAL DE DOS AU TRAVAIL

UN COÛT POUR LES ENTREPRISES ET UNE
MALADIE PROFESSIONNELLE EN AUGMENTATION
CONTINUE EN FRANCE (2/3)

• LES COÛTS INDIRECTS POUR LES ENTREPRISES

Une lecture plus approfondie de l'impact financier du mal de dos pour les entreprises fait ressortir des répercussions financières indirectes, non négligeables. En effet, un arrêt de travail engendre des coûts liés :

- au maintien partiel de son salaire
- au remplacement du salarié, notamment en matière de recrutement et de formation

Ces **absences répétées et ces remplacements ont des impacts négatifs sur l'organisation et la performance des entreprises** avec notamment une baisse de la productivité.

2 - AU GLOBAL, LE NOMBRE D'AT-MP DIMINUE, SAUF CEUX LIÉS AUX MAUX DE DOS

Les modes de vie évoluent, les métiers aussi. Que ce soit dans les métiers administratifs ou les métiers plus opérationnels, on observe une augmentation de la sédentarité.

A - DES MÉTIERS ADMINISTRATIFS DE PLUS EN PLUS SÉDENTAIRES...

Bien que chacun comprenne la nécessité de rester en mouvement et d'avoir une activité physique régulière, nos modes de vie n'encouragent pas ces bonnes pratiques. En effet, malgré une bonne hygiène de vie avec la pratique régulière d'un sport, le temps passé en position assise à un poste bureautique ne cesse d'augmenter.

Or, moins le corps est en mouvement plus il s'affaiblit, et en particulier le dos.

Sensibilisées par les organismes tels que l'Assurance Maladie, les entreprises agissent sur les postes de travail pour les rendre de plus en plus ergonomiques. Même si c'est une avancée, cela reste insuffisant.

B - DES MÉTIERS OPÉRATIONNELS ET MULTI-TÂCHES...

Les métiers plus opérationnels sont également en forte mutation. Il est vrai que des avancées technologiques majeures ont permis de diminuer significativement la pénibilité au travail. Mais force est de constater leur impact sur des effectifs qui sont parfois en diminution dans certaines activités. Les employés montent ainsi en compétences sur des tâches opérationnelles et se voient attribuer la gestion de plusieurs tâches simultanément. Des modes de vie trop sédentaires accentuent l'affaiblissement musculaire du dos et augmentent les risques de mal de dos.

Alors qu'en 2005 les lombalgies représentaient 13 % des accidents du travail, elles représentent, en 2017, 20 % des accidents du travail*.

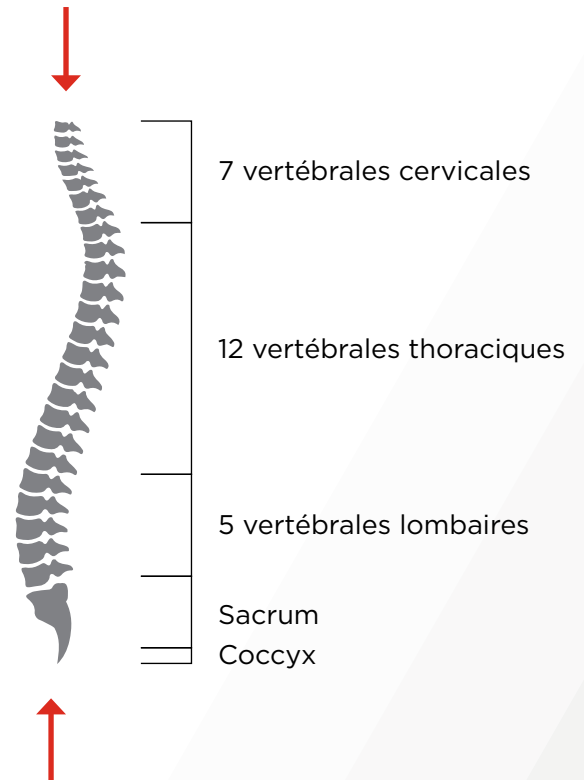
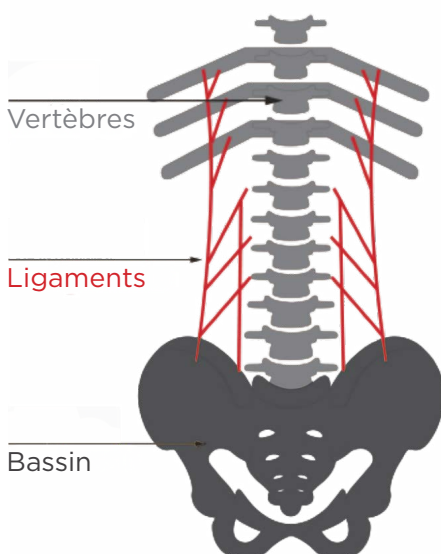
1 - LE DOS - COMMENT ÇA MARCHE ?

Définition du dos : Partie du corps de l'Homme qui s'étend des épaules jusqu'aux reins, de chaque côté de la colonne vertébrale.

En d'autres termes, le dos est un «grand ensemble» du corps. Pour mieux comprendre ses maux, il est utile d'en comprendre sa structure.

UNE STRUCTURE OSSEUSE ...

La nature nous a doté d'une colonne vertébrale en forme de « S ». Cette forme lui permet d'agir comme un amortisseur contre les chocs et la gravité. D'où l'importance de la conserver le plus souvent possible.



... RELIÉE PAR DES LIGAMENTS

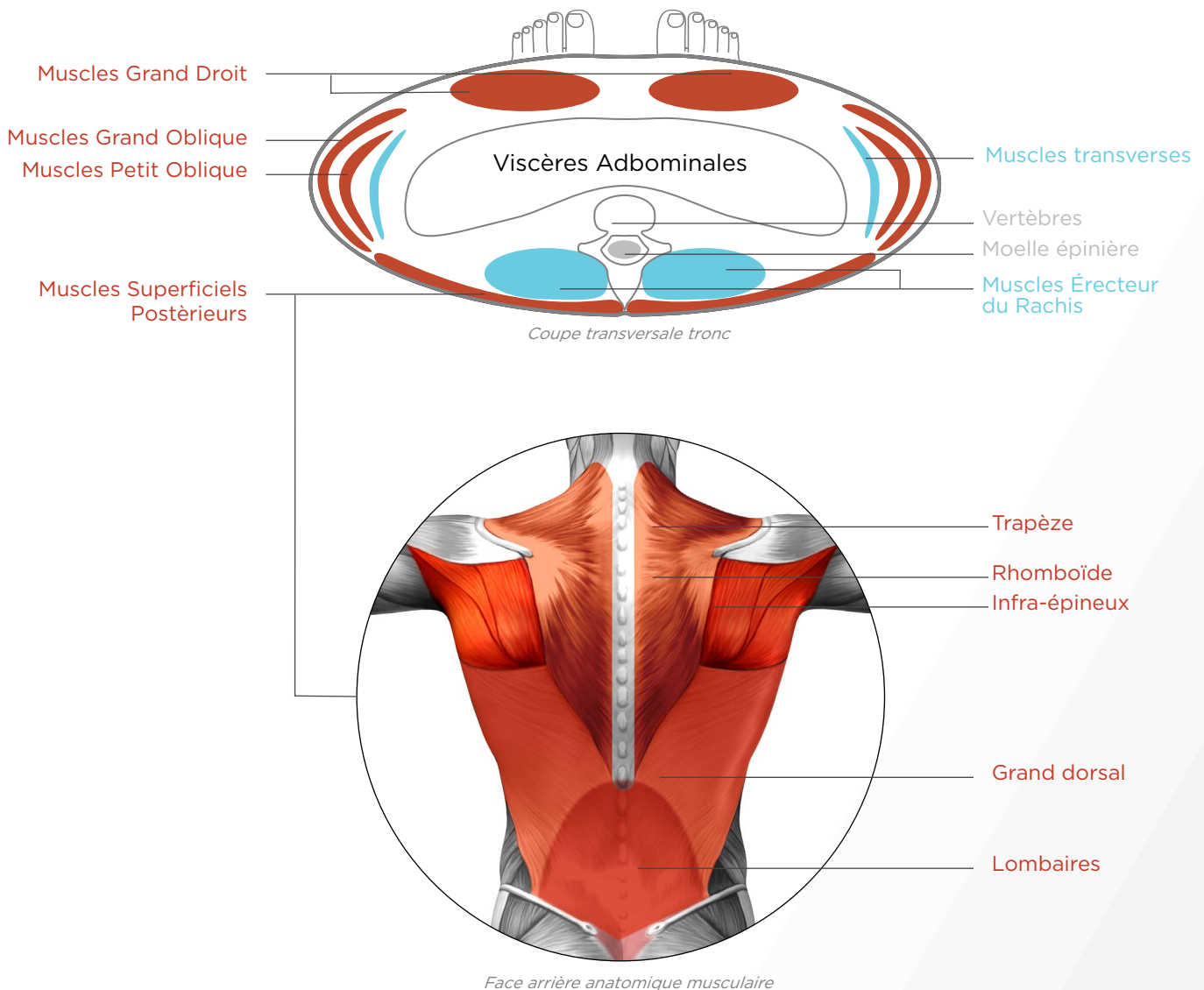
Les ligaments assurent le soutien de la colonne vertébrale. De nombreuses forces (comme la gravité) et contraintes (comme certaines tâches difficiles) s'exercent sur eux en permanence. Cela peut entraîner une diminution de l'efficacité des ligaments et engendrer de la douleur.

ET DES MUSCLES QUI ASSURENT LA STABILITÉ ET LE MOUVEMENT ...

2 TYPES DE MUSCLES :

- **SUPERFICIELS**
POUR LA MOBILITÉ ET LA FORCE

- **PROFONDS**
POUR LA STABILITÉ ET
LE MAINTIEN DE LA POSTURE



**Plus les muscles profonds sont renforcés et toniques, plus ils sont à même d'accompagner le reste de la structure dans le mouvement.
D'où le besoin de les faire fonctionner régulièrement**

Le mal de dos est la plupart du temps sans gravité mais peut générer des niveaux de douleurs aiguës handicapants pour les activités de la vie quotidienne.

Les principales causes du mal de dos sont :

- Les mauvaises postures
- Les faux mouvements

Dans ce cas précis, on parle le plus souvent de lombalgie. Pour vous aider à mieux qualifier le mal de dos, vous trouverez en annexe un lexique des problématiques liées au dos les plus répandues. Rendez-vous à la fin de ce livre blanc.

Parmi les actifs qui souffrent du dos, on identifie les causes suivantes :

- Les facteurs mécaniques en priorité : 89 % des actifs imputent leur mal de dos aux mauvaises postures, au port de charges lourdes, aux gestes répétitifs;
- Les facteurs psychologiques tels que fatigue et stress : 56 %;
- La sédentarité : 24 %;
- La mauvaise organisation du travail : pour seulement 4 % des actifs*.

Dès lors que les maux de dos sont la conséquence d'un ensemble de facteurs, les actions et mesures à prendre pour les prévenir sont multiples. Aussi, il faut, d'une part, faire évoluer notre mode de vie et d'autre part, agir sur les conditions de travail.

Pour remédier aux problématiques de dos sur le long terme il faut donc s'y attaquer selon quatre grands axes :

- **Améliorer l'hygiène de vie personnelle** : une activité physique régulière (pratiquer un sport et marcher le plus souvent possible), une bonne alimentation, et un temps de sommeil assez long pour permettre au corps de se régénérer. Un corps fragile sera plus sujet aux lésions musculaires ou ligamentaires du dos.

- **Améliorer les conditions de travail** : dans la mesure du possible permettre aux employés de ne pas rester toujours au même poste sédentaire (derrière un bureau) ou manuel. Le pire ennemi du dos est l'immobilité. Lorsque l'on reste toujours dans une même position, des points de pressions se créent sur le long-terme qui vont, petit à petit, engendrer des lésions et tassements irréversibles. D'où l'importance, de bouger régulièrement et de changer de position (debout ou assis) plusieurs fois par jour.

- **Adapter l'environnement** : pour limiter les contraintes liées aux tâches, il est essentiel de repenser à fréquence régulière les postes de travail. Très souvent quelques changements simples peuvent énormément améliorer les gestes et postures de l'opérateur.

- **Travailler sur l'individu lui-même** : le corps humain est capable de retrouver des habitudes perdues. L'individu doit porter attention à sa posture et à sa manière de se mouvoir. Cela passe par de la sensibilisation, de la communication, mais aussi par l'utilisation d'outils et d'équipements pédagogiques qui encouragent les bonnes habitudes.

LA SOLUTION PERCKO

TRAVAILLER SUR LES BONNES HABITUDES POSTURALES

« Le choix d'un partenariat avec Percko est apparu comme un évidence lorsque nous avons étudié les différentes solutions d'ergonomie qui existent sur le marché. PERCKO profite aujourd'hui d'une longue expérience dans le développement de solutions qui visent l'amélioration de la posture. La satisfaction des clients qui ont testé la solution Percko témoigne de son efficacité.

Investir dans une solution Percko, c'est investir sur le long terme. Esthétique et facile à porter, les utilisateurs l'adoptent dès les premières minutes. »

Oscar Fernandez
Expert TMS du Groupe RG

Les sociétés s'interrogent de plus en plus sur les gestes et postures qui peuvent avoir une influence positive sur le mal de dos. La société Percko, fait partie des entreprises les plus innovantes et se démarque par un système d'ergonomie intelligente unique.

LA TECHNOLOGIE **LYNE** PERCKO

- Le **système de tenseurs breveté LYNE** permet un ré-alignement de la colonne vertébrale par une action mécanique.
- Une solution développée en collaboration avec des kinésithérapeutes et des chercheurs en biomécanique.
- Le système de tenseurs ne remplace pas les muscles, il les stimule (les fait travailler) pour ré-adopter une bonne posture sur le long terme.



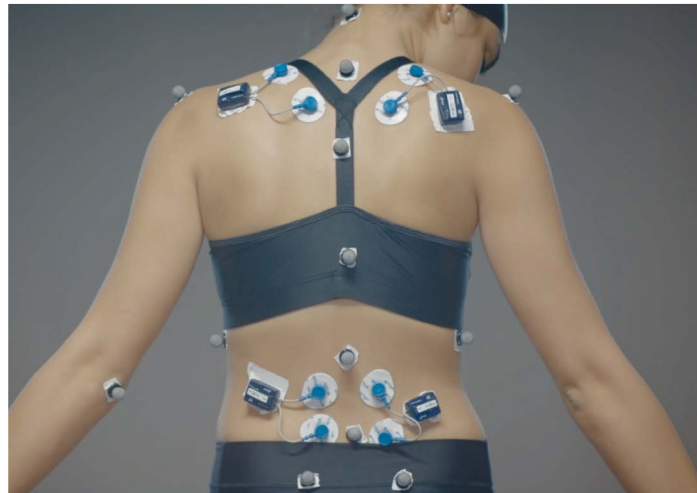
La technologie de tenseurs PERCKO est unique. Il s'agit de la seule solution combinant à la fois une action sur la cage thoracique et une action sur le bas du dos.



PERCKO a été lauréat du concours mondial de l'innovation. Ce prix a récompensé l'investissement de Percko continu dans de nouvelles solutions.



Les solutions textiles PERCKO ont été testées en laboratoire et on fait leur preuve sur le terrain.



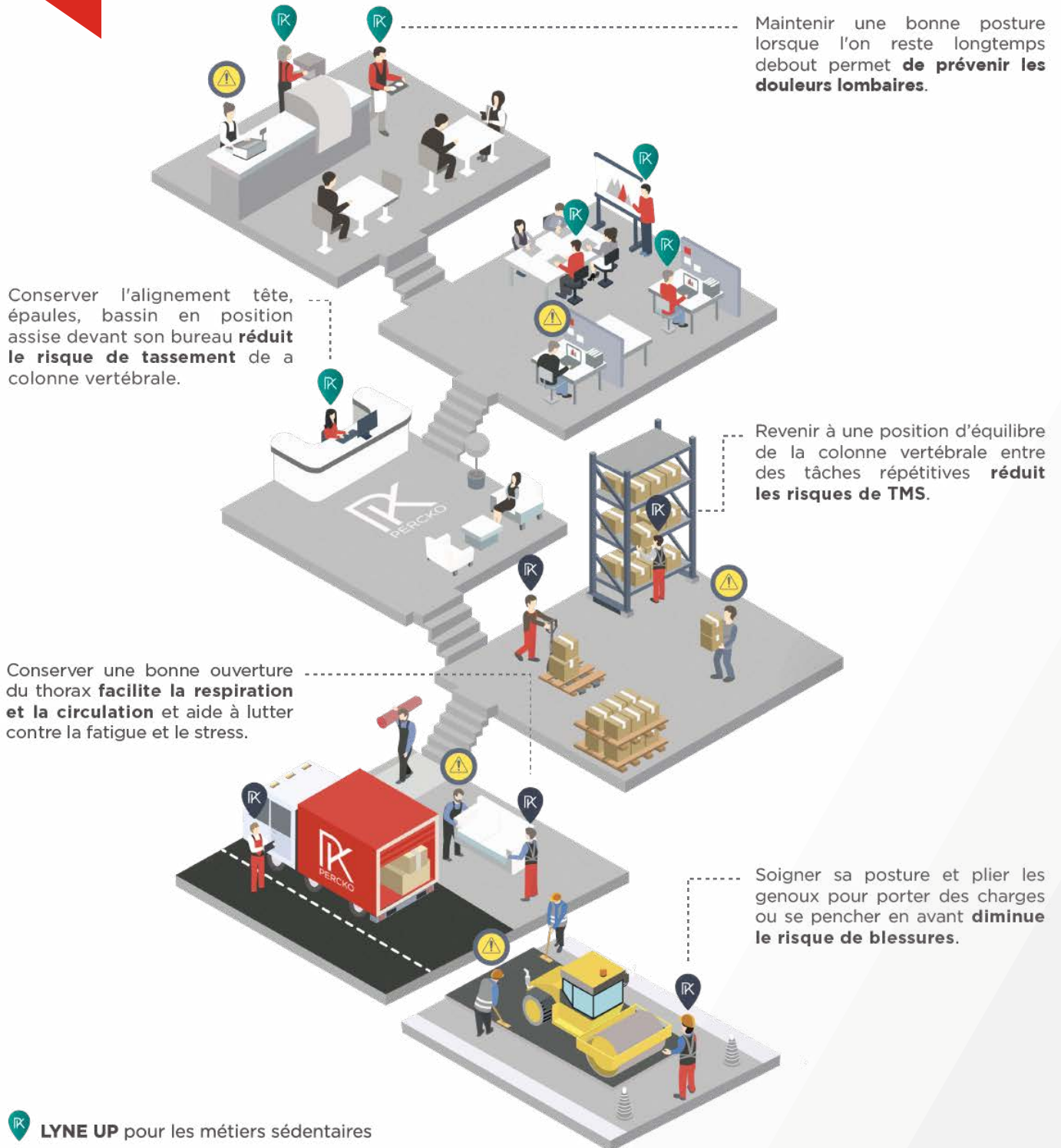
« La technologie Lyne est unique sur le marché. Elle permet d'avoir une action simultanée sur le thorax, les épaules et le bassin. L'action relative entre les différents blocs amène naturellement l'utilisateur vers un redressement et lui permet de travailler les muscles érecteurs et stabilisateurs du rachis. L'action proprioceptive de la technologie Lyne a un effet sur le maintien d'une posture physiologique et permet à l'utilisateur d'entrer dans un cercle vertueux en :



- Prenant conscience de ses positions
- Travaillant les muscles stabilisateurs
- Mobilisant ses articulations plus souvent. »

Pol le borgne
Docteur en biomécanique

À CHAQUE MÉTIER SA SOLUTION PERCKO

Dans une organisation, les problématiques de dos et les risques de TMS touchent tous les collaborateurs



-  **LYNE UP** pour les métiers sédentaires
-  **LYNE PRO** pour les métiers en mouvement

Travailler sans mal de dos, c'est possible !

LYNE UP

SOUS-VÊTEMENTS PÉDAGOGIQUE POUR LA POSTURE

Il agit comme un rappel à l'ordre pour reprendre de bonnes habitudes posturales sur le long terme et ainsi prévenir les risques de TMS.

MÉTIERS SÉDENTAIRES



COMMENT LYNE UP RÉ-APPREND À SE TENIR DROIT ?



UN RAPPEL À L'ORDRE EN CAS D'AVACHISSEMENT ...



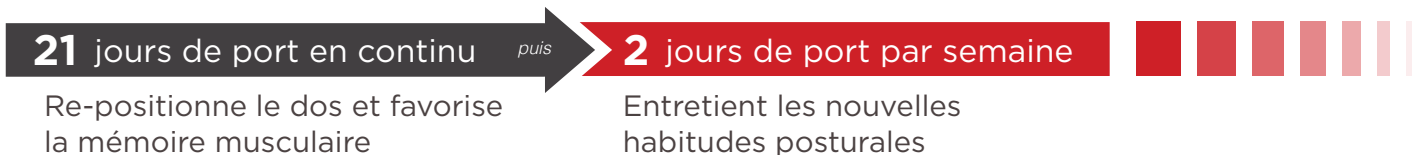
RÉALIGNEMENT DES ÉPAULES, DE LA COLONNE ET DU BASSIN POUR RÉ-ADOPTER DE BONNES HABITUDES POSTURALES

- Diminue les douleurs chroniques
- Renforce les muscles profonds
- Améliore le bien-être au travail

QUAND PORTER LYNE UP ?

Lyne UP est un sous-vêtement qui se porte au travail pour ne plus s'avanchir devant l'ordinateur ou lorsque l'on reste longtemps en position debout.

COMMENT PORTER LYNE UP ?



LES PLUS DE LYNE UP :

- Facilement adaptable aux nouveaux modes de travail (pas toujours facile d'avoir un poste de travail ergonomique lorsque l'on est en open-space, sur bureaux volants ou en télétravail)
- Pas de contraintes physiques
- Invisible sous les vêtements

LYNE PRO

GILET DE PROTECTION DU DOS

Il protège le dos en encourageant à adopter les bons gestes et les bonnes postures pendant et entre les mouvements.

MÉTIERS EN MOUVEMENT 



COMMENT LYNE PRO ACCOMPAGNE LES MOUVEMENTS SANS LES CONTRAINDRE ?





ENCOURAGE
L'OUVERTURE
DU THORAX



REPOSITIONNE
LA COLONNE
VERTÉBRALE
EN FIN DE
MOUVEMENT

 Diminue les douleurs de dos

 Réduit le risque de blessure*

 Réduit la fatigue musculaire

QUAND PORTER LYNE PRO ?

Lyne PRO accompagne, sans limite de durée, toutes les activités manuelles et tâches répétitives impliquant une sollicitation du dos.

CEINTURE LOMBAIRE OU LYNE PRO ?



La ceinture lombaire est curative et ne devrait intervenir que sur de courtes périodes ou en cas de pathologie. Elle empêche certains mouvements à risque.

LYNE PRO encourage à conserver une bonne posture en permanence.

Il n'empêche pas les mouvements et n'a aucune contre-indication.

LES PLUS DE LYNE PRO :

- Non-volumineux ou encombrant
- N'entrave pas les mouvements
- Flexible d'utilisation (facile à mettre et à enlever, compatible avec la plupart des autres EPI)

DANS QUELS CAS UTILISER PERCKO ?



« Grâce à son système de tenseurs, le t-shirt LYNE UP et le gilet LYNE PRO permettent d'informer l'utilisateur de la position de son dos. Il s'agit d'un système passif. Suite à cette prise de conscience, l'utilisateur doit donc faire l'effort de se redresser, ce qui mobilise la colonne vertébrale et permet de renforcer les muscles du dos en les entraînant quotidiennement.

Il ne s'agit pas d'un système de contention active, il n'est donc pas contraignant pour le dos de l'utilisateur et n'impose aucune position. L'utilisateur va permettre à son dos de travailler dans ses propres paramètres morphologiques. (Aucun risque d'augmentation des pathologies telles que la scoliose, l'hyper-lordose, l'hyper-cyphose etc...)

Concernant les pathologies d'origine inflammatoire, ou durant une phase inflammatoire aiguë, le port du t-shirt entraînant une sollicitation des muscles et des articulations peut potentiellement augmenter ces douleurs inflammatoires en raison de la sollicitation. Il est recommandé dans ces conditions de prendre l'avis de son médecin traitant.

NB : lors des premières semaines d'utilisation, le t-shirt peut entraîner des contractures musculaires (comme après une séance de sport) en raison de la sollicitation des muscles. Dans ce cas, nous recommandons de porter le t-shirt 1 jour sur 2 afin de laisser le temps aux muscles de s'adapter. »

Julian Nenninger
Ostéopathe et Ergonome du travail

« Les produits PERCKO, tee-shirts (Lyne Up) ou gilets (Lyne Pro) permettent un maintien par un rappel à l'ordre de la posture supérieure du dos. En tant qu'utilisateur de ce produit depuis plus d'un an, je ne m'en passe plus lors de mes déplacements en voiture car il m'a retiré mon mal de dos.

Je dirais que la mise en place de ces produits doit passer par une forte communication au niveau du personnel utilisateur, qu'il faut aller au-delà de l'impression de gêne que cela peut procurer. L'acceptation du produit est plus facile pour les personnes en souffrance qui ressentent tout de suite le gain apporté, ou le personnel conscient de ce que cela peut éviter. L'avantage restera le prix très abordable en comparaison d'un AT »

Laurent BOILOT, Coordinateur Sécurité Hygiène Environnement (SHE)



« Dans l'objectif de prendre soin des salariés, j'ai commandé des équipements Percko. Lyne Up pour les personnes sédentaires (administratif, couturières) et Lyne pro pour les personnes d'avantage en mouvement (manutentionnaires). Le retour est très positif, particulièrement pour une personne en administratif qui ne peut plus le quitter et qui se sent beaucoup mieux en fin de journée, notamment au niveau des cervicales. Personnellement (dirigeant), je choisis de le mettre lorsque je sais que je serai majoritairement assis dans ma journée. Ayant une hernie discale, je ressens le bien que cela me fait et surtout les bonnes habitudes que cela me fait prendre. »

Loïc Derville, Dirigeant



« C'est une réelle solution préventive. Le message est de créer le meilleur environnement de travail possible pour éviter les maux de dos. Le confort est fondamental pour que nos employés puissent travailler correctement. »

Jean-Jacques Thomas, Directeur de l'Innovation

PERCKO,

**N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER
POUR TOUTES QUESTIONS TECHNIQUES**



L'HISTOIRE DE PERCKO

Quentin Perraudeau et Alexis Ucko, ingénieurs de formation, se rencontrent à l'ESSEC et créent Percko en 2015, par le biais de la plateforme de financement participatif Kickstarter.

Alors que l'objectif des deux cofondateurs est de lever 30 000€, ils dépassent ce montant en seulement 7 heures et rassemblent finalement 385 000 € auprès de 3 325 contributeurs dont 10 entreprises. Environ 5 000 tee-shirts effet seconde peau permettant de rectifier la posture s'y pré-vendent, dans le monde entier.

Aujourd'hui, Percko a vendu plus de 70 000 produits et est présent dans plus de 500 entreprises.



UN CONSTAT

80% de la population mondiale a déjà souffert ou souffrira de maux de dos au moins une fois dans sa vie

UNE MISSION

Eradiquer les maux de dos liés à la posture

UNE TECHNOLOGIE

1 an de R&D avec des kinésithérapeutes nous a permis de développer un système unique et breveté de tenseurs pour une gamme sans électronique

LA GAMME LYNE

LYNE UP pour un usage au quotidien

LYNE PRO pour accompagner les mouvements

Merci !

Nous remercions tous nos lecteurs de l'attention qu'ils ont porté au sujet de notre Livre Blanc ainsi que toutes les personnes qui ont accepté de témoigner.

SOURCES :

- BVA « Connaissances et attitudes vis-à-vis de la lombalgie ». Enquête réalisée par Internet en mai 2018 auprès d'échantillon national représentatif de 2000 Français âgés de 18 ans et plus.
- Assurance Maladie Risques Professionnels - Mission statistiques
- Rapport de l'Assurance Maladie - Risques professionnels « Les lombalgies liées au travail : quelles réponses apporter à un enjeu social, économique et de santé publique ? », Santé travail : enjeux & actions, janvier 2017.
- Le Larousse Médical - Édition 2012
- Thèse De Médecine : Le T-shirt correcteur de posture Percko® permet-il de soulager les douleurs rachidiennes ? D'après une étude en entreprise. Christelle Gbikpi-Benissan
- Un corps sans douleur - Nouvelle édition - 160 mouvements correctifs et d'automassage - Christophe Carrio
- Le livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale - Guy Roulier (Auteur)
- www.inforisque.info

ANNEXE

LEXIQUE DES GRANDS TYPES DE MAUX DE DOS (1/2)

• LA LOMBALGIE

La lombalgie (synonyme : lumbago, lombalgie commune) est une douleur de la région lombaire, parfois accompagnée d'une limitation de la mobilité et d'une raideur du rachis. On parle de lombalgie aiguë en cas d'évolution inférieure à 6 semaines, de lombalgie subaiguë entre 6 et 12 semaines d'évolution et de lombalgie chronique en cas de persistance des douleurs au-delà de 3 mois.



Le seul moyen d'éviter à une lombalgie de s'aggraver ou de devenir chronique est de **bouger, mais surtout de bien bouger**. L'activité physique développe les muscles, renforce les os et maintient en forme. Au contraire, le repos et la sédentarité auront tendance à enclencher un cercle vicieux qui mène à une grande incapacité.

• LE LUMBAGO

Aussi appelé de manière familière « tour de rein », il s'agit simplement d'une lombalgie aiguë.



En cas de lombalgie aiguë, on **adapte son activité** y compris au travail pour demander moins d'effort et suspendre les mouvements douloureux tout en restant actif.

• LA RACHIALGIE

La rachialgie s'apparente totalement à la lombalgie, la différence est seulement liée à la localisation de la douleur. Dans le cas d'une rachialgie, les douleurs se situent plus haut sur le dos : au niveau des vertèbres dorsales.



Mêmes conseils que pour la lombalgie, des muscles dorsaux renforcés vont prévenir les douleurs et protéger le dos.

• LA HERNIE DISCALE

La hernie discale est une saillie du disque intervertébral en dehors de ses limites normales.

La hernie discale, un peu plus fréquente chez l'homme que chez la femme, survient le plus souvent entre 20 et 30 ans. Elle concerne le disque intervertébral, qui est constitué de deux parties : un noyau gélatineux central et un anneau de fibres périphériques attachant les deux vertèbres l'une à l'autre. Si l'anneau est fissuré, le noyau s'y engage et fait saillie à l'extérieur de la colonne vertébrale, comprimant le plus souvent une racine nerveuse, voire la moelle épinière.

Les hernies surviennent généralement au niveau lombaire, entre la quatrième et la cinquième vertèbre lombaire ou entre la cinquième lombaire et la première sacrée ; elles atteignent plus rarement les vertèbres cervicales. La cause de la destruction du disque peut être un surmenage modéré, mais répété (travailleurs manuels), ou bien le soulèvement d'une charge lourde, voire une brusque torsion du tronc.

ANNEXE

LEXIQUE DES GRANDS TYPES DE MAUX DE DOS (2/2)



Pour cette pathologie, il faut consulter un médecin.

Le repos ? Il n'est pas obligatoire. Le plus souvent, il est conseillé plutôt de rester actif en faisant attention à ne pas déclencher de douleurs. Bien sûr, si la douleur est très forte, le repos est recommandé, mais il doit durer le moins possible afin de ne pas engendrer d'appréhension limitante à bouger par la suite ni d'atrophie musculaire.

• LA SCIATIQUE

La sciatique est une douleur du membre inférieur située sur le trajet du nerf sciatique. Elle est souvent associée à des lombalgies ; on parle de lombosciatique. Sa cause principale est la hernie discale, mais l'arthrose lombaire, un traumatisme... peuvent aussi en être à l'origine.



Une sciatique nécessite la consultation d'un médecin mais pour soulager la douleur voici un **petit exercice** :

1 - Allongé(e) au sol sur le dos, les jambes pliées, basculez votre bassin pour plaquer vos vertèbres lombaires au sol.

2 - Puis, collez vos épaules contre le tapis en les tirant horizontalement vers vos pieds. Rentrez le menton pour effacer la courbure des cervicales.

3 - Inspirez et soufflez lentement par la bouche en maintenant la position.

4 - Si vous avez du mal à faire cet exercice, essayez en collant les fesses au mur et en ramenant la pointe des pieds vers vous.

ANNEXE

VOTRE DOS VOUS FAIT SOUFFRIR ? QUELQUES PETITS EXERCICES POUR VOUS AIDER

Essayez ces quelques exercices pour soulager les contractures qui sont souvent l'une des raisons de la douleur.

Nous vous avons sélectionné **3 exercices faciles à réaliser** en toutes circonstances, et notamment assis à votre bureau lorsque les tiraillements commencent à se manifester.

Retrouvez les exercices en vidéo sur le lien suivant : <https://pro.percko.com/exercices-conseil>



1 THORACAL PUSHING KNEES

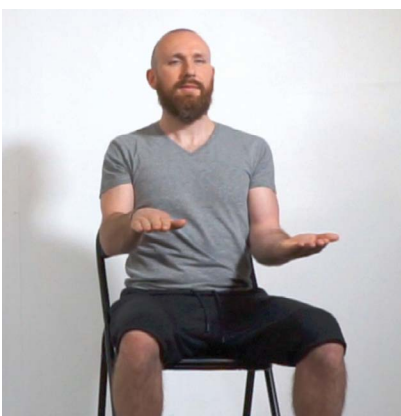
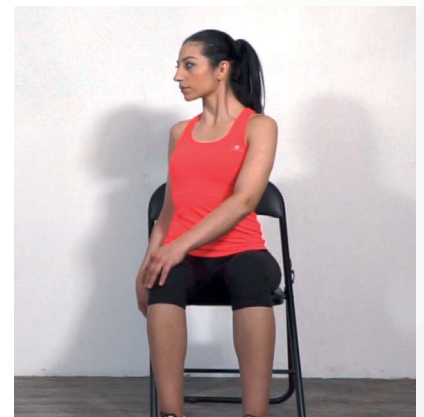
- Dos droit, regard loin devant, menton rentré
- Bras tendus, mettez le dos des mains à l'intérieur des genoux
- Verouillez les jambes
- Poussez le dos des mains contre les genoux pendant 30 secondes
- **Répétez 3 fois l'exercice proposé** en conservant un dos droit

++ Il vous permettra de renforcer sur vos trapèzes et ainsi libérer progressivement la partie supérieure de votre dos

2 LUMBAR ROTATE STRETCH

- Posez la main droite au niveau des fesses
- Posez la main gauche sur le genou droit
- Verouillez les jambes
- Lorsque vous commencez à sentir l'étirement, maintenez la position pendant 30 secondes puis inversez
- **Répétez 3 fois l'exercice proposé** en conservant un dos droit

++ Cet étirement des lombaires permet un déverrouillage du bas de votre dos. Il vous permettra de gagner en souplesse musculaire, et donc en combativité durant votre journée de travail.



3 TABLE PUSH

- Posez une main sur la table et l'autre main paume vers le ciel en dessous (à largeur d'épaule)
- Gardez les coudes à 90° et les épaules relâchées
- Essayez de traverser doucement la table avec les mains
- Maintenez la pression pendant 30 secondes puis inversez les mains
- **Répétez 3 fois l'exercice proposé** en conservant un dos droit

++ Essayez réellement de traverser la table comme indiqué ci-dessus (sans trop forcer), cela fera travailler vos trapèzes supérieurs, ces derniers souffrant souvent de l'avachissement d'une journée passée assis.