

# SÉDENTARITÉ PROFESSIONNELLE & SANTE MUSCULOSQUELETTIQUE



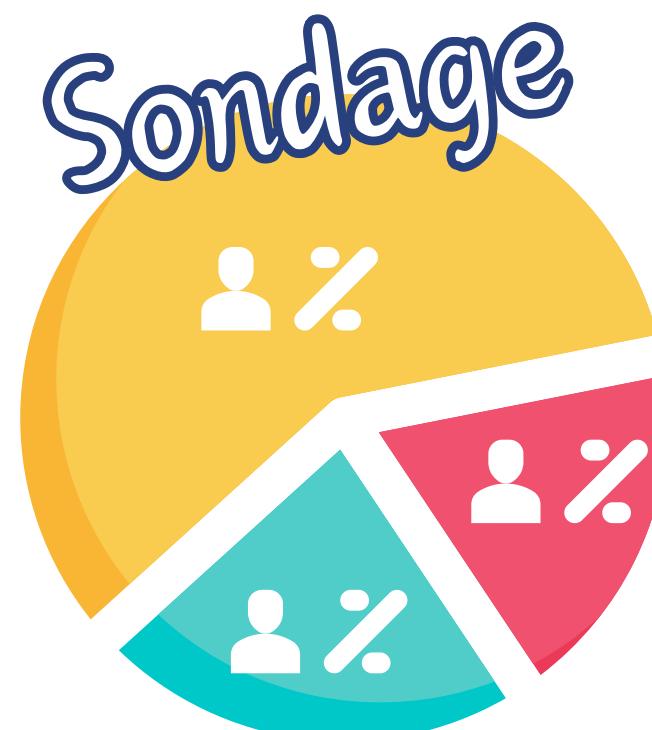
Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !



# SÉDENTARITÉ PROFESSIONNELLE & SANTE MUSCULOSQUELETTIQUE



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !



# SÉDENTARITÉ PROFESSIONNELLE & SANTE MUSCULOSQUELETTIQUE



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

## Sondage



👉 Majorité de A :

Vous êtes un soignant statufié, version "statue grecque au musée" – mais ce n'est pas irrémédiable ! Ce soir, on va vous aider à décoincer tout ça.

# SÉDENTARITÉ PROFESSIONNELLE & SANTE MUSCULOSQUELETTIQUE



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

## Sondage



Majorité de B :

Vous êtes un soignant "modérément mobile" – bravo, vous êtes sur la bonne voie, un peu plus de régularité et ce sera parfait !

# SÉDENTARITÉ PROFESSIONNELLE & SANTE MUSCULOSQUELETTIQUE



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

## Sondage



👉 Majorité de C :

Vous êtes un soignant "ninja du mouvement",  
prêt à inspirer vos collègues ! On compte sur vous  
pour animer les pauses demain 😊

# Quelques chiffres clés sur les risques liés à la sédentarité et aux postures prolongées (chez les professionnels de santé et en général)



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

1

## Troubles musculosquelettiques (TMS)

Les TMS représentent la première cause de maladie professionnelle en France : 87 % des maladies professionnelles reconnues (Source : Assurance Maladie, Rapport 2022).

Environ 1 professionnel de santé sur 2 déclare souffrir de TMS liés à son activité (Source : ANACT, 2020).

En milieu hospitalier : 65 % des soignants déclarent des douleurs musculo-squelettiques (Source : DARES, 2021).

2

## Lombalgies

La lombalgie est la 1ère cause d'arrêt de travail chez les professionnels de santé (Source : INRS, 2019).

80 % des soignants déclarent avoir souffert de lombalgie au moins une fois dans leur carrière (Source : INRS).

3

## Cervicalgies

40 à 60 % des soignants présentent des douleurs cervicales chroniques ou récurrentes (Source : Revue de Santé au Travail, 2021).

Lien direct avec les postures statiques prolongées et le stress postural.

4

## Fatigue chronique

Environ 30 à 50 % des professionnels de santé rapportent des symptômes de fatigue chronique (Source : HAS / DREES, 2020).

Facteurs contributifs : piétinement prolongé, postures figées, manque de pauses actives.

5

## Troubles circulatoires

Piétinement prolongé (> 2h d'affilée) augmente significativement le risque de troubles veineux : Sensation de jambes lourdes : 65 % des soignants debout prolongé (Source : Société Française de Phlébologie, 2019).

Varices : environ 25 % des personnels paramédicaux en établissement hospitalier (Source : Société Française de Médecine Vasculaire, 2018).

# Sources



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

*Assurance Maladie, Rapport maladies professionnelles 2022*

*ANACT (Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail), 2020*

*DARES (Direction de l'Animation de la recherche, des Études et des Statistiques), 2021*

*INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité), 2019*

*Revue Santé au Travail, 2021*

*HAS / DREES (Haute Autorité de Santé / Direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation et des Statistiques), 2020*

*Société Française de Phlébologie, 2019*

*Société Française de Médecine Vasculaire, 2018*

# Exercices pratiques

**Objectifs : mobilisation articulaire, activation musculaire, circulation sanguine, relâchement des tensions**



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

Le corps humain est fait pour **bouger**.

Depuis des milliers d'années, nos ancêtres marchaient, couraient, grimpaien, chassaient.

Le mouvement faisait partie intégrante de leur survie. Aujourd'hui, nous avons troqué la chasse contre le canapé, la marche contre la voiture, l'action contre l'attente.

**Mais notre corps, lui, n'a pas changé** : il réclame encore l'effort, le mouvement, l'activité.

Rester assis des heures n'est pas naturel.

**Bouger, c'est revenir à ce que nous sommes profondément : des êtres faits pour vivre en mouvement.**



**CPTS-7**

COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE  
TERRITORIALE DE SANTÉ



# Exercices pratiques



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

## MOBILITÉ GÉNÉRALE : 5 minutes

**Rotation des cervicales** (en respectant les amplitudes)

**Mobilisation des épaules** : cercles avant/arrière —> déverrouillage scapulaire

**Rotation du tronc** (assis et debout)

**Rotations de hanche debout**

**Mobilisation des lombaires** ( antéversion et rétroversion avec ballon )

**Mobilisation des poignets, des coudes**



# Exercices pratiques



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

## ÉTIEMENTS CIBLÉS ET POSTURES : 20 minutes

**Étirements de la nuque (trapèzes supérieurs)**

**Étirements des pectoraux (contre le mur, bras en ouverture)**

**Etirement du Pyramidal ==> DIAPO ZOOM**

**Étirements du psoas et des fléchisseurs de hanche ==> DIAPO ZOOM**

**Étirements des ischio-jambiers**

**Étirements du mollet (pour améliorer le retour veineux)**

**POSTURE DU PAPILLON**

**POSTURE OFF DES LOMBAIRES**

# Zoom sur : le muscle Psoas

## Le comprendre pour mieux le soulager



- Muscle de l'âme en médecine chinoise ( siège du chi )
  - Muscle créé pour fuir en cas de menace , relié au stress
- Nos conditions de stress ont changé ( on ne fuit plus un ours, mais une réunion de travail ) , mais lui se contracte quand même !

### Le soulager : L'étirer quotidiennement

Mettez-vous en position de fente, un genou au sol. Assurez-vous que votre genou avant est aligné avec votre cheville. Poussez doucement votre hanche avant vers l'avant tout en gardant le tronc droit. Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la hanche de la jambe arrière. Maintenez 30 secondes de chaque côté.

# Zoom sur : le muscle pyramidal

## Le comprendre pour mieux le soulager



**Le muscle pyramidal (ou piriforme) est un petit muscle profond situé dans la région fessière, sous le grand fessier.**

**Chez certaines personnes, le nerf sciatique passe sous, à travers ou au contact du muscle pyramidal. Si ce muscle est tendu, contracté ou enflammé, il peut comprimer le nerf sciatique**

**C est ce qu on appelle le syndrome pseudo sciatique**

**Une des cause les plus fréquente de ce syndrome est la sédentarité  
==> il est super important de l étirer en préventif comme lorsque la douleur est déjà la**

# Exercices pratiques

## RENFORCEMENT DOUX activation musculaire : 20 minutes



### Renforcement des muscles posturaux profonds

**Gainage debout : Autograndissement avec co activation périnée / transverse**

Leger gainage au sol ( si l espace le permet )

### Exercices d'équilibre

sur un pied, avec variations bras/yeux fermés

### Renforcement des interscapulaires

Pompes scapulaires contre un mur / travail excentrique avec 1 élastique

### Renforcement QUADRICEPS ET ISCHIOS JAMBIERS

**Petites séries de squats (sans charge)**

chaise contre mur ( statique )

descente lente en squat jusqu a s asseoir sur une chaise ( travail excentrique )

### Travail excentrique du mollet

je monte sur la pointe des pieds et je redescend le talon pendant 6 secondes



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

4

## CIRCULATION SANGUINE , lymphatique et retour veineux

### Petits sautillments

**Travail de la voûte plantaire ( rouler une balle sous le pied )**

**Flexion/extension des chevilles** en position assise et debout

**Même si vous marchez déjà beaucoup, ces exercices activent davantage le système cardiovasculaire.**

Monter les escaliers 1 ou 2 fois d'affilée à rythme modéré ou soutenu.  
Et dans la mesure du possible toujours privilégier les escaliers à l'ascenseur

Si possible, ajouter une petite marche dynamique pendant une pause ou après le déjeuner

Marcher pendant ses appels téléphoniques

Évitez de rester immobile en statique : le simple fait de vous déplacer légèrement sur place fait travailler la circulation

**Une activité physique multiplie par 10 la vitesse de circulation lymphatique au niveau du canal thoracique, alors qu'au repos cette vitesse est quasi nulle**

Portez des chaussures de soutien, voire des bas de contention si vous êtes longtemps debout.

# Exercices pratiques



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

# 5

## RESPIRATION ET RELAXATION : 5 à 10 minutes

### Cohérence cardiaque (guidée)

### Applications RESPIRE OU RESPIRELAX

"Inspirer sur 5 sec

Expirer sur 5 sec —  
pendant 1 min à 5 min."

→ Cela relance le système  
parasympathique → détente immédiate.

### Respiration abdominale + auto-massage du diaphragme

"Posez une main sur le ventre, une main sur la poitrine.

Inspirez en gonflant le ventre → expirez lentement en le dégonflant.

Massage : effectuez de petits cercles sous les côtes avec les doigts pendant l'expiration."

### Auto-massage des trapèzes

"Avec la main droite, pincez et massez le trapèze gauche (zone entre cou et épaule)  
en remontant et descendant doucement. Changez de côté.

→ Soulage les tensions du port de tête et des postures statiques."

## On assouplit son dos en torsion

1. Assis, tête et dos droit, pieds à plat au sol, croiser la jambe droite sur la gauche. Poser la main gauche sur le genou droit.
2. Inspirer en se grandissant.
3. Sur l'expiration, faire pivoter le buste et la tête vers la droite en faisant partir le mouvement des hanches et en gardant le dos droit et les épaules alignées.
4. Si possible, tourner la tête vers la droite.

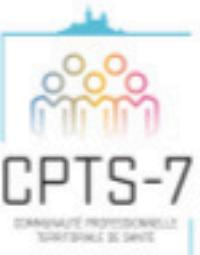
Consignes :  
10 secondes  
de chaque côté.  
2 répétitions



Ces exercices sont donnés à titre indicatif et ne constituent pas un traitement.

En cas de doute demandez conseil à votre médecin, kiné ou infirmier, faites ces exercices en présence d'un tiers.

Votre CPTS vous accompagne



87 Boulevard Tellène 13007 marseille

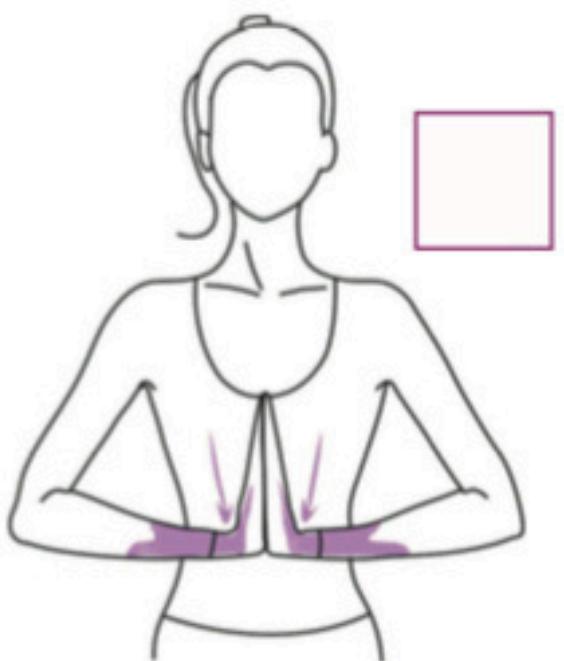
06 29 24 77 83

cpts13007@gmail.com

## On délie ses doigts et ses poignets

1. Assis ou debout, dos droit et épaules basses, joindre les mains en prière.
2. Prendre une grande inspiration.
3. Sur l'expiration, descendre les mains en direction du nombril sans décoller les paumes jusqu'à sentir un étirement dans les doigts et les poignets.
4. Terminer en secouant les mains une dizaine de seconde (en ayant les bras le long du corps).

Consignes : 10 secondes



EN 10 MN TOP CHRONO

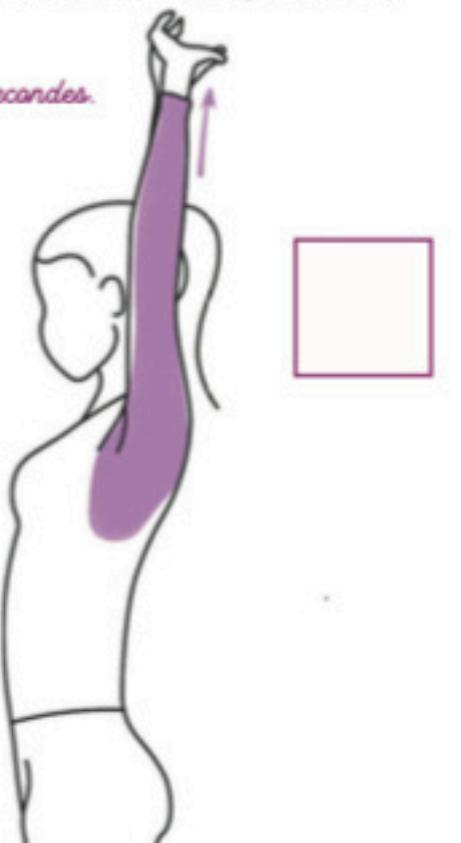
# ÉTIREMENTS AU BUREAU



## On allonge sa colonne vertébrale

1. Debout, tête et dos droit, croiser les doigts devant soi à hauteur de la poitrine.
2. Effectuer une rotation des poignets pour diriger les paumes de main vers l'avant et tendre les bras devant soi.
3. Inspirer et lever les bras tendus au dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel.
4. Expirer et pousser les mains vers le ciel en gardant les épaules abaissées, jusqu'à ressentir un étirement dans les bras ainsi que sous les omoplates.

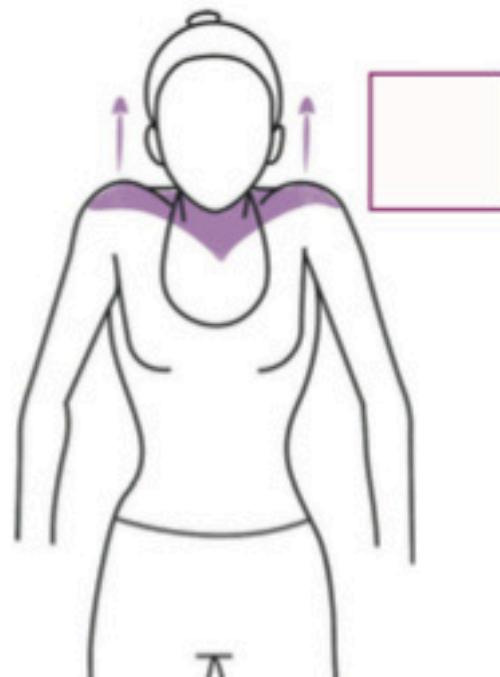
Consignes : 15 secondes.  
3 répétitions



## On relâche les tensions des épaules

1. Debout, tête et dos droit, bras le long du corps, écartez les jambes de la largeur des hanches.
2. Inspirer et monter les épaules le plus possible (comme si on voulait les rapprocher des oreilles) et maintenir la position pendant 3 à 5 secondes.
3. Expirer profondément et laisser les épaules retomber de tout leur poids, d'un seul coup, pour libérer les tensions et faciliter ce programme d'étirement au bureau.

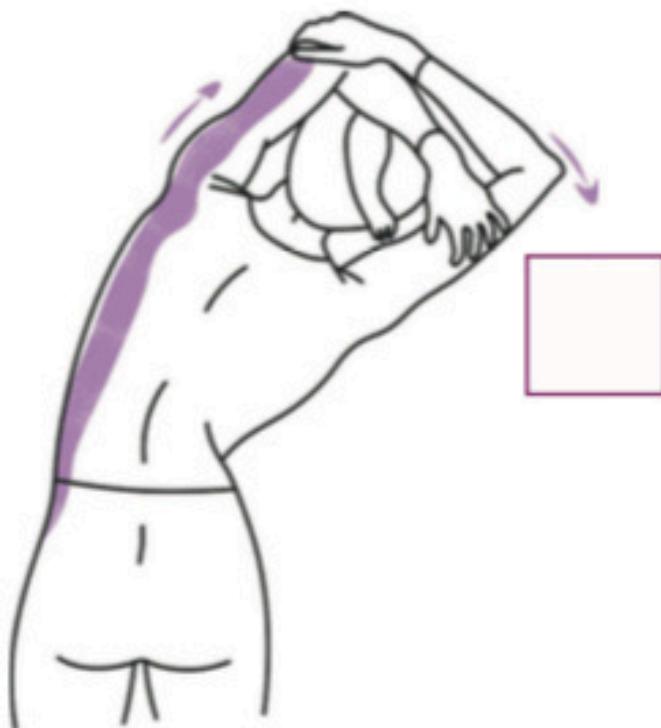
Consignes : 3 répétitions



## On détend ses muscles latéraux

1. Debout, tête et dos droit.
2. Inspérer en levant les bras au-dessus de la tête et attraper le coude gauche (ou le poignet gauche) avec la main droite.
3. Expirer puis tirer le coude (ou le poignet) vers la droite en inclinant le buste du même côté jusqu'à sentir un étirement qui part du flanc gauche et qui remonte dans le bras.

*Consignes :  
10 secondes de chaque côté.  
3 répétitions*



## Exercice du C

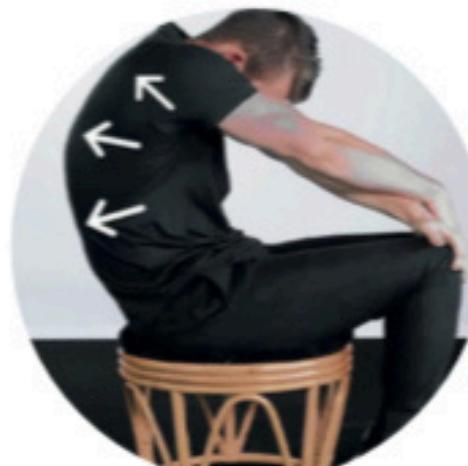
Assis mains croisées sur les genoux ; faire une contre résistance entre les mains et les genoux tout en arrondissant le dos vers l'arrière en soufflant. maintenir la position 20 secondes

*Consignes 10 Répétitions*

## On dénoue sa nuques

1. Debout, tête et dos droit, jambes écartées de la largeur des hanches, placer les mains au niveau des fesses, attraper le poignet gauche avec la main droite.
2. Inspérer et essayer de se grandir en gardant les épaules abaissées.
3. Sur l'expiration, incliner lentement la tête vers la droite jusqu'à sentir un étirement du côté gauche et du bras.
4. Pour intensifier l'exercice, incliner un peu plus la tête vers la droite et tirer doucement le bras gauche vers le sol.

*Consignes :  
15 seconde de chaque côté.  
2 répétitions*



## On décontracte le haut de son dos

1. Assis, tête et dos droit, coudes fléchis, croiser les doigts devant soi à hauteur de la poitrine.
2. Inspérer et faire une rotation des poignets pour diriger les paumes de main vers l'écran.
3. Expirer et tendre les bras devant soi à hauteur du front.
4. Pousser les mains vers l'avant jusqu'à sentir un étirement dans le haut du dos et dans les bras, procurant un réel sentiment d'étirement au bureau.

*Consignes : 15 secondes. 3 répétitions*



## On soulage ses lombaires

1. Assise au bord d'une chaise, tête et dos droit, pieds à plat au sol, poser les mains sur le bas du dos.
2. Inspérer puis, sur l'expiration, exercer une pression des mains sur le bas du dos en rapprochant les coudes de façon à ouvrir la cage thoracique.
3. Incliner légèrement la tête vers l'arrière.

*Consignes : 15 secondes*



## Conseils :

Hydratation : Gardez une bouteille d'eau à portée de main. Boire suffisamment d'eau peut vous rappeler de faire des pauses pour vous lever et vous déplacer.

Intégrer ces conseils dans votre routine quotidienne peut grandement améliorer votre bien-être au travail.

# Petits conseils / Astuces Étirements réguliers

(2-3 minutes toutes les 2-3 heures)



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

**Permettent de prévenir les tensions et les déséquilibres musculo-squelettiques.**

## **Étirement des trapèzes :**

incliner la tête sur le côté, oreille vers l'épaule (garder les épaules basses).

## **Étirement du dos :**

mains jointes vers l'avant, dos rond, poussez les bras en avant comme pour éloigner les omoplates.

## **Étirement du pyramidal :**

Jambe croisée et flexion du tronc vers l'avant

## **Étirement des mollets :**

contre un mur, une jambe tendue derrière, talon au sol.

## **Ouverture thoracique :**

bras croisés derrière le dos ou bras en croix, paumes vers l'avant, pour contrebalancer la posture penchée. au quotidien

# Petits conseils / Astuces Exercices de mobilité articulaire (matin ou soir)



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !

**Pour éviter les raideurs liées aux postures debout prolongées.**

**Alternez appui jambe gauche/jambe droite pour éviter les tensions unilatérales.**

**CERCLES** Chevilles, hanches, épaules, poignets.

Montee sur la pointe des pieds ( 2sec ) et freiner descente ( 6 sec )

Chat-vache debout : dos rond/dos creux en posture verticale.

Rotation douce du tronc debout, bras relâchés.

# Mini-programme 5 minutes matin et soir



Stop au piétinement !  
Soignants en mouvement !



## Matin (activation)

- 1.10 cercles de chevilles (30 s)
- 2.10 squats lents (1 min)
- 3.Étirement dynamique pectoraux (bras en croix et ouverture thoracique 20 s)
- 4.Chat-vache debout (dos rond/creux) (1min)
- 5.20 montées sur pointes de pieds (1min)
- 6.10 ronds de hanche debout
- 7.Respiration profondes (debout 1 min)

## Soir (relâchement)

- 1.Étirement des trapèzes de chaque côté (20 s)
- 2.Étirement psoas de chaque côté (20 s)
- 3.Etirement du pyramidal
- 4.Rotation douce du tronc (1 min)
- 5.Étirement mollets chaque jambe (20 s)
- 6.Respiration diaphragmatique profonde (1 min)



# Intégrer ces gestes au quotidien

**Astuces pour se rappeler de bouger  
(alarme, affiches, buddy system, défis de pas avec ses collègues sur appli )**

**Matériel utile : coussin d'équilibre,  
tapis anti-fatigue, bas de contention sexy 😊**

**Aménager son poste de travail ( bureau réglable assis / debout )**

**Les 5 familles d'exercices magiques  
Etirements / mobilité / circulation / renforcement / respiration**

**Mieux vaut 5 min par jour que 0 min par mois  
La santé du soignant, c'est la santé du soin !**