


les conseils de votre kiné

Relisez votre livret

La convergence oculaire.



Les muscles oculaires nous permettent de maintenir une vision binoculaire

NB : importance de l'œil directeur

Diagnostiqueur : Dr. J. B. B. et Dr. L. B. B. - Kiné Ouest Prévention

Ventre, station assise et posture lombaire

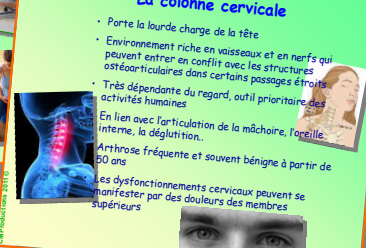


- Les douleurs ou gênes abdomino-pelviennes influencent la posture et entraînent le plus souvent une cyphose dorsolombaire
- La station assise peut avoir le même effet si le poste n'est pas convenablement réglé et si l'on effectue pas consciemment des auto-grandissements
- La station assise prolongée est également néfaste à la circulation des membres inférieurs et au bon fonctionnement des organes abdomino-pelviens

© Kiné Ouest Prévention 2011

La colonne cervicale

- Porte la lourde charge de la tête
- Environnement riche en vaisseaux et en nerfs qui peuvent entrer en conflit avec les structures ostéo-articulaires dans certains passages étroits
- Très dépendante du regard, outil prioritaire des activités humaines
- En lien avec l'articulation de la mâchoire, l'opacité interne, la déglutition.
- Arthrose fréquente et souvent bénigne à partir de 50 ans
- Les dysfonctionnements cervicaux peuvent se manifester par des douleurs des membres supérieurs



18

Réglage de poste N° 2

Effet recherché
*Confort dos, jambes et bras

Hauteur De l'assise



Sur quels réglages agir ?

- *Manette de réglage de la hauteur d'assise
- *Assise elle-même
- *Éventuellement le repose-pied

Actions et repères

La hauteur d'assise doit permettre de poser les avant-bras sur la table, coude fléchi à moins de 90° et épaules détendues.

Le réglage ne permet pas d'avoir les pieds à plat au-dessus d'un repose-pieds.

© Kiné Ouest Prévention 2011

Vérifiez vos réglages

Réglage de poste N° 5

Effet recherché
*Confort cervicale et visuel

Écran



Sur quels réglages agir ?

Le socle, l'articulation et le bras de l'écran

Actions et repères

- *Le haut de l'écran doit être au niveau des arcades sourcilières, plus bas en cas de verres progressifs
- *La distance œil-écran de 50 cm pour un 15 pouces, 60 cm pour un 17 pouces, 70 cm pour un 19 pouces et 80 cm pour un 21 pouces
- *L'inclinaison de l'écran doit être parallèle à celle du visage

© Kiné Ouest Prévention 2011

Mouvement N° 10

Position de départ

- *Assis, pieds à plat au sol, dos appuyé sur le dossier du siège, ouvert en arrière, regard vers le haut et cervicales légèrement en flexion

Actions

- *« Périssez », entre le pouce en avant et les doigts en arrière, les muscles de la nuque, soulèvent progressivement le bassin en haut, puis « lèser » les muscles trapèzes de la base du crâne en allant vers les épaules

Respiration : Respirer lentement et profondément

Précautions : relâcher les épaules et ramener les coudes vers l'avant pendant le massage

Massage cervical

© Kiné Ouest Prévention 2011

Mouvement N° 9

Position de départ

- *Assis, pieds à plat au sol
- *Coudes posés sur la table
- *Mains croisées devant les yeux fermés

Actions

- *Relâcher la tête et les épaules

Respiration

- *Respirer profondément

Précautions : vérifier que les mains sont parfaitement la lumière avant de faire le mouvement

Mouvement N° 8

Position de départ

- *Assis au bord du siège, pieds à plat au sol
- *Mains posées sur les cuisses

Respiration carrée

Respiration

- *Inspirez, si possible par le nez (comme on respire un parfum), en soulevant la poitrine, en gonflant le ventre et en redressant le regard et le dos
- *Faire une pause
- *Expirez par la bouche, lèvres légèrement serrées (comme on souffle une bougie), en laissant retomber la poitrine, en serrant légèrement le ventre et en courbant le regard et le dos
- *Faire une pause

Conseil : Compter mentalement la durée de chacun des 4 temps pour reproduire cette respiration carrée dès que possible (en marchant par ex)

© Kiné Ouest Prévention 2011

Pratiquez vos mouvements

Santé au bureau : les conseils de votre kiné

2

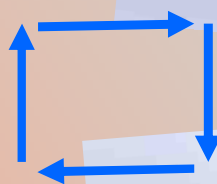
Respiration carrée

Position de départ

- Assis au bord du siège, pieds à plat au sol
- Mains posées sur les cuisses

Respiration

- **Inspirer**, si possible par le nez (comme on respire un parfum), en soulevant la poitrine, en gonflant le ventre et en redressant le regard et le dos
- **Faire une pause**
- **Expirer** par la bouche, lèvres légèrement serrées (comme on souffle une bougie), en laissant retomber la poitrine, en serrant légèrement le ventre et en courbant le regard et le dos
- **Faire une pause**



1 minute

Conseil : Compter mentalement la durée de chacun des 4 temps pour reproduire cette respiration carrée dès que possible (en marchant par exp)

3

Étirement du trapèze

Position de départ

- Assis, pieds à plat au sol, dos droit

Actions

- Abaisser l'épaule et pousser la main sur le côté et légèrement en avant
- Pencher et tourner la tête du côté opposé

Respiration

Inspirer et souffler en continu pendant la durée de l'étirement



30 secondes de chaque côté

Précautions : contre indiqué en cas de névralgie cervico brachiale

4

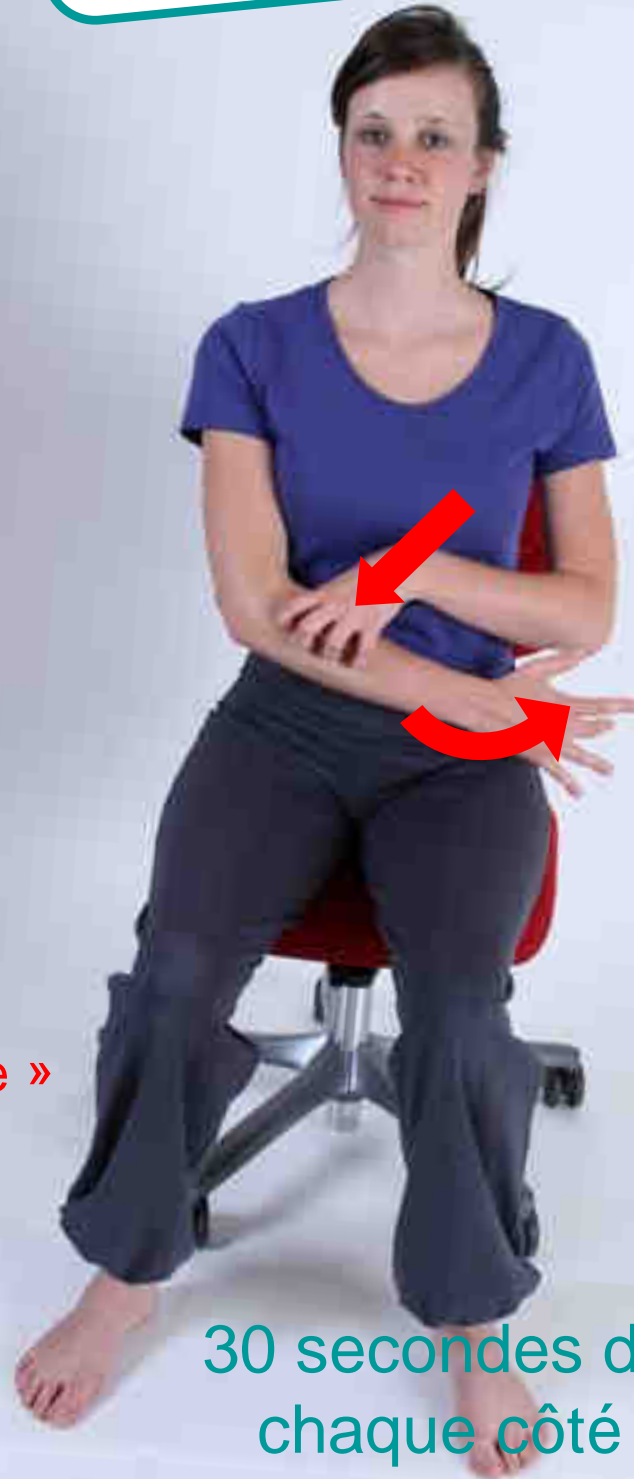
Massage des épicondyliens

Position de départ

- Assis, pieds à plat au sol, dos droit
- Avant bras le long du corps
- Doigts de la main opposée en crochets sur les muscles épicondyliens

Actions

- « Jouer du piano » dans le vide avec les doigts de la main concernée
- « Jouer de la guitare » sur les épicondyliens avec l'autre main



30 secondes de chaque côté

! Précautions : contre indiqué en cas d'épicondylite en phase aiguë

5

Auto grandissement

Position de départ

- Assis, pieds écartés à plat au sol
- Mains posées sur les genoux

Actions

- Se grandir tout en maintenant un double menton
- Presser les mains contre les genoux
- Puis relâcher en laissant le dos s'enrouler

Respiration

Inspirer pendant le redressement, souffler pendant l'auto grandissement et la phase de relâchement



15 secondes

Précautions : se concentrer sur les appuis des pieds, des mains et des fesses pendant l'auto grandissement

Santé au bureau : les conseils de votre kiné

Position de départ

- Assis au bord du siège, pieds à plat au sol
- Un bras replié derrière la tête
- L'autre main empoigne le coude

6

Étirement du grand dorsal

Actions

- Pousser le coude vers le haut
- Tirer le coude avec la main opposée

Respiration

- Inspirer en élevant le coude
- Souffler en le tirant vers le côté opposé

15 à 20 secondes

Précautions : contre indiqué pour les épaules douloureuses ou enraidies

7

Hauteur du dossier

Effet recherché

- Confort dos et des épaules



Sur quels réglages agir ?

- Poussoirs libérant la rehausse du dossier
- Le dossier lui même

Actions et repères

- La cambrure du dossier doit épouser la cambrure lombaire de l'utilisateur

8

Hauteur de l'assise

Effet recherché

- Confort dos, jambes et bras



Sur quels réglages agir ?

- Manette de réglage de la hauteur d'assise
- Assise elle même
- Éventuellement le repose pied

Actions et repères

- La hauteur d'assise doit permettre de poser les avant bras sur la table, coudes fléchis à moins de 90° et épaules relâchées.
- Si ce réglage ne permet pas d'avoir les pieds à plat au sol, ajouter un repose pieds.

Dossier inclinable

Effet recherché : Confort dos, ventre, circulation et respiration



Sur quels réglages agir ?

- Manette de réglage de l'inclinaison
- Vis de réglage de dureté du dossier à contact permanent



Actions et repères

- L'angle entre la cuisse et le tronc doit être supérieur à 90°.
- Le dossier à contact permanent doit être utilisé périodiquement et réglé en fonction du poids de l'utilisateur.

10

Clavier

Effet recherché

- Confort des membres supérieurs



Sur quels réglages agir ?

- Déplacement du clavier sur le plan de travail
- 2 ergots d'inclinaison sous le clavier

Actions et repères

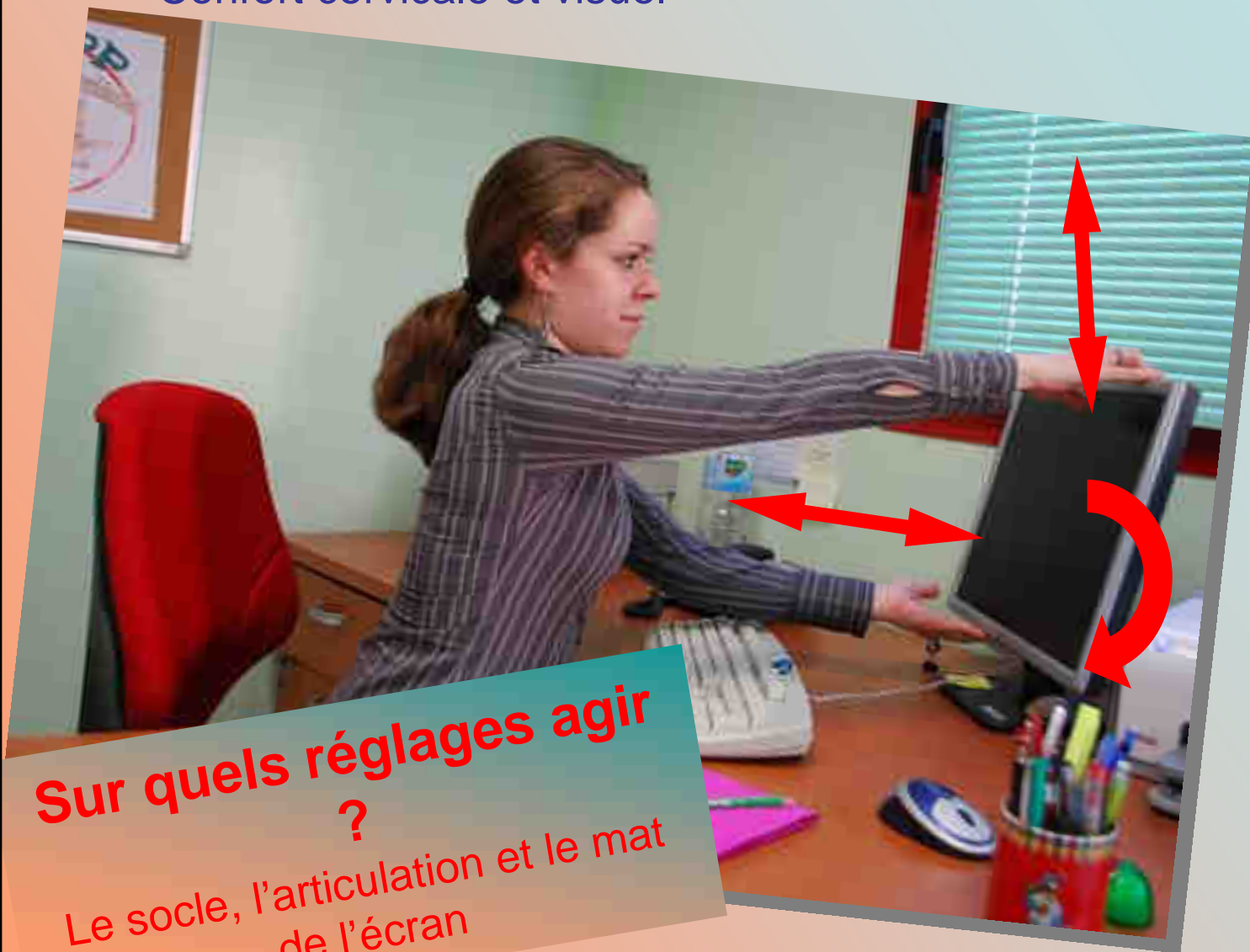
- Le clavier doit être situé environ à 15 cm du bord du plan
- Le réglage doit permettre d'avoir les 2 avants bras posés sur le plan
- Relever les ergots d'inclinaison, sauf en cas de tendinite des fléchisseurs des doigts ou de syndrome du canal carpien

11

Écran

Effet recherché

- Confort cervicale et visuel



Sur quels réglages agir ?

Le socle, l'articulation et le mat de l'écran

Actions et repères

- Le haut de l'écran doit être au niveau des arcades sourcilières, plus bas en cas de verres progressifs
- La distance œil écran de 50 cm pour un 15 pouces, 60 cm pour un 17 pouces, 70 cm pour un 19 pouces et 80 cm pour un 21 pouces
- L'inclinaison de l'écran doit être parallèle à celle du visage