Canadian Memorial Chiropractic College

VOTRE EMPLOI NE DEVRAIT PAS CAUSER DE LA DOULEUR AU COU

Exercices d'échauffement et d'étirement à la chaise pour les hygiénistes dentaires

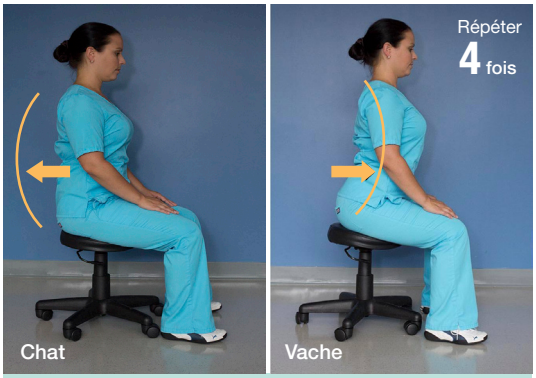
L'ÉCHAUFFEMENT

- est important pour réduire les risques de blessures
- vaut mieux être fait au début de la journée de travail
- est un mouvement actif d'une amplitude de mouvement articulaire moyenne
- est effectué quatre à cinq fois par mouvement
- devrait toujours être effectué de chaque côté

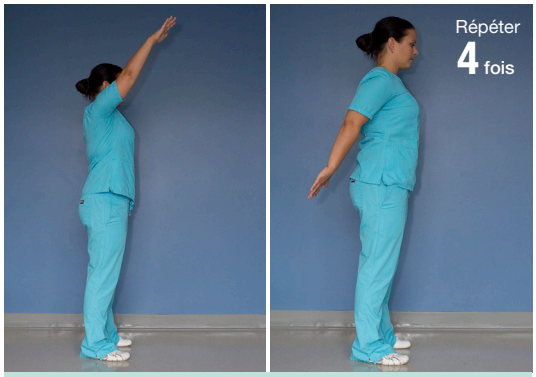
Hausser les épaules de haut en bas

Ouvrir et fermer la main

Bouger doucement le bras dans un mouvement de balancier de côté (abduction) et devant le corps (adduction)



Position du chat (arrondir le dos vers l'intérieur : convexe) et position de la vache :
(creuser le dos vers l'extérieur : concave)



Bouger doucement le bras dans un mouvement de balancier vers l'avant (flexion) et vers l'arrière (extension)

LES ÉTIREMENTS

- Sont importants afin de minimiser le risque de blessures
- Doivent toujours commencer en position neutre et maintenir un bon alignement tout au long de l'étirement.
- Sont lents, fermes et effectués à l'amplitude maximale du mouvement
- Sont maintenus en place pendant 30 secondes à l'amplitude maximale du mouvement
- Devraient donner la sensation d'un léger étirement, sans exagération ni douleur : allez-y avec modération
- Devraient toujours être effectués des deux côtés
- Peuvent être effectués pendant les pauses prévues, les minipauses de repos et les pauses non-prévues.
- Doivent toujours être commencés en position neutre.

Consultez votre prestataire de soins primaires avant de commencer tout nouvel exercice. Effectuez ces exercices à vos propres risques. Ni l'ACHD ni le CMCC ne peut être tenu responsable de toute blessure qui pourrait être causée par ces échauffements et ces étirements.

D Débutant
I Intermédiaire
A Avancé

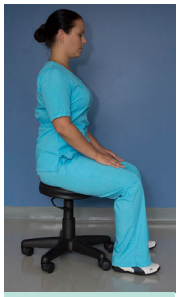
Préparé par le Canadian Memorial Chiropractic College et l'Association canadienne des hygiénistes dentaires

CMCC Canadian Memorial Chiropractic College
www.cmcc.ca

CDHA ACHD
www.cdha.ca

Position neutre : assise et debout

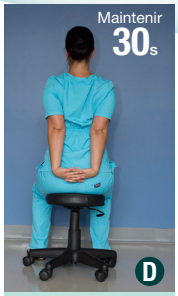
Position neutre, debout



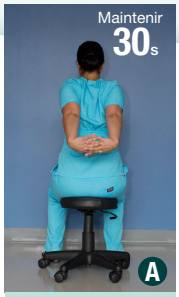
Position neutre, assise

Épaules et poitrine

Bras devant la poitrine

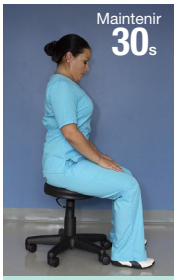


Étirement de la poitrine : joindre les mains derrière le dos

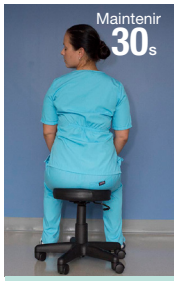


Étirement de la poitrine : joindre les mains derrière le dos et lever les mains

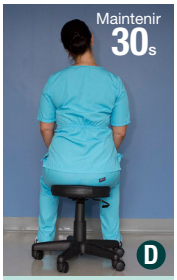
Cou



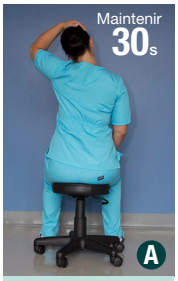
Rentrer le menton : pencher le menton vers la poitrine en inclinant la tête vers le bas



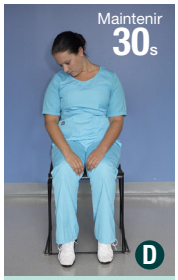
Rotation du cou : tourner la tête pour regarder par-dessus l'épaule



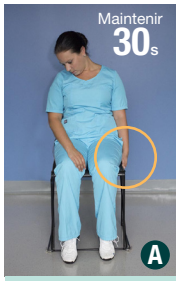
Pencher le cou de côté



Pencher le cou de côté en posant la main sur la tête

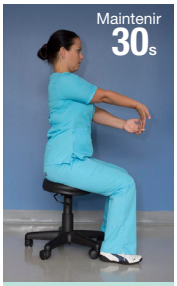


Étirement du cou et du haut du dos (muscles des omoplates) : incliner la tête vers le sol et vers le côté

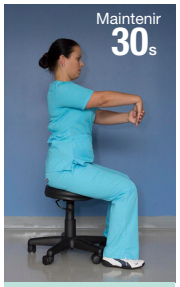


Étirement du cou et du haut du dos : incliner la tête vers le sol et de côté, en vous tenant de la main opposée

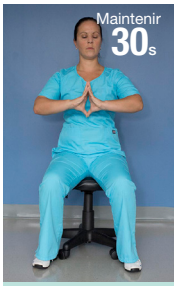
Poignet et main



Fléchisseurs du poignet : placer le coude droit et la paume de la main vers le haut

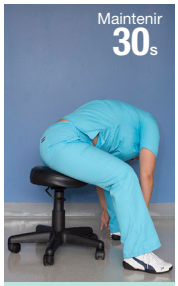


Extenseurs du poignet : placer le coude droit et la paume de la main vers le bas

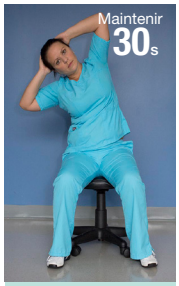


Pression des doigts

Bas du dos

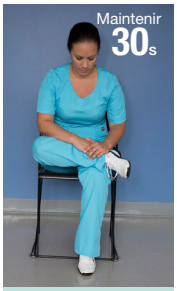


Flexion assise avec rotation : incliner le corps vers l'avant et tourner de côté

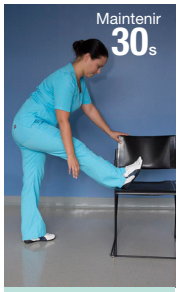


Flexion latérale du bas du dos : placer les mains derrière la tête et incliner le corps à la taille

Hanches et jambes



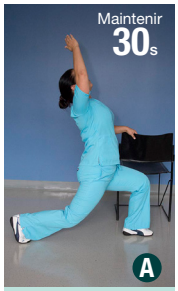
Croisement de la jambe : incliner le corps vers l'avant



Étirement du muscle ischio-jambier : ne pas bloquer la jambe levée

Flexion avant de la hanche : plier légèrement le genou

Flexion avant de la hanche avant : plier le genou vers le sol



Flexion avant de la hanche : plier le genou vers le sol et lever les bras au-dessus de la tête