

# MOBILISATIONS

## Au Bureau

-> Pour bouger les articulations restées statiques

-> Pour améliorer la circulation du sang

- ❑ *Mouvements lents, continus*
- ❑ *5 à 10 répétitions de chaque type*



LA NUQUE



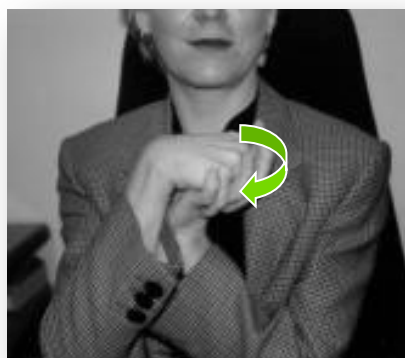
LES EPAULES



LE DOS



LES DOIGTS



LES POIGNETS



LES « MOLLETS »



SERVICE DE SANTÉ  
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL



prévendos  
centre de prévention pour le dos



ASSOCIATION  
D'ASSURANCE ACCIDENT  
www.aaa.lu



Outil 