

Exercices de compensation :

1. Régulièrement se mettre en alternance sur les pointes des pieds puis sur les talons pour activer la circulation basse.
2. Fausse ruade (ci-dessous). Cet exercice permet de stabiliser les genoux et d'activer la circulation. Essayer de toucher les fesses avec le talon en portant le genou un peu en arrière.

Attention à ne pas creuser le dos.

L'arrondir éventuellement en se penchant un peu en avant...



**FORMATION COMPLÈTE SUR
DEMANDE**



Se lever et s'asseoir sans douleur c'est le faire en « protection naturelle » :

1. Tourner la chaise dans l'axe de la direction des pas à réaliser
2. Pieds tournés à 10-15°
3. Symétrie des genoux et du dos
4. En regardant les genoux
5. En rentrant le ventre
6. En freinant la descente ou sans propulsion lors de la montée

MecaHealth asbl

avenue des Mimosas 7
1150 Bruxelles
BCE 0 479 401 219

GSM : +32 (0) 471 40 48 45
Téléphone : +32 (0)2 742 19 42
Courriel : mecahealth@gmail.com

SANTÉ PRÉVENTIVE

« PROFESSIONS DEBOUT »

Exposant - Vendeur - Professeur

Coiffeur - Magasinier - etc.

MecaHealth asbl

Prévention
santé physique
en entreprise



www.MecaHealth.com

Introduction :

Chaque profession et chaque acte privé entraînent ensemble des maux à court, moyen ou long terme.

Si des maux sont considérés comme liés à l'âge, pourquoi après traitement kiné, ces maux disparaissent-ils?

Derrière chaque mal physique il y a en réalité une ou plusieurs causes « mécaniques ». Les comprendre permet d'éviter de se faire du tort et donc de se faire du bien...

Apprendre au plus tôt comment éviter ces maux améliore votre bien-être tout au long de votre vie.

Vous aider à mieux vous porter physiquement est l'un des objectifs de MecaHealth. L'association travaille également au bien-être psychique dans l'entreprise...

Plus d'infos sur demande

Nos formations sont réalisées en vue d'aider les travailleurs et l'entreprise mais également afin de financer les formations en milieu scolaire et associatif (...).

Professions « debout » :

Ce que nous appelons les professions debout ou « piétinantes » sont celles amenant à rester debout voire sur place une grande partie de la journée (**professeurs, vendeurs, exposants, magasinier, etc.**).

Certains effectuent des centaines de pas par jour qui, additionnés font plusieurs kilomètres. Ne les effectuant pas en une seule étape, ils ne pratiquent pas les mouvements en respect de leur origine animale : leurs pas sont plus petits et ne se « déroulent pas ».

À moyen terme, le non respect de ces règles naturelles additionné à d'autres charges physiques et morales, entraînent essentiellement dans ce cadre précis les difficultés suivantes :

- Troubles circulatoires
- Douleurs du bas du dos (lombalgie)
- Douleurs de genou (gonalgie)
- Douleur de hanche
- Dilation abdominale
- ...

Attentions particulières :

Pour éviter ces maux dans ce cadre spécifique, il est essentiel de respecter les consignes suivantes :

1. Debout, sentir l'appui des 2/3 du poids sur les talons et 1/3 sur les orteils
2. Debout, être droit avec un port de tête « Maasai », épaules relâchées => ventre légèrement rentré
3. Lors de chaque pas, dérouler le pied (telle une marche rapide) : pied placé en arrière nous poussant grâce à l'avant du pied et aux orteils tandis que le pied avant dépose le talon
4. Lors d'un changement de direction, effectuer une sorte de *Moonwalk* modéré. Ce type de retournement est naturel à grande vitesse. Il consiste à tourner du côté du pied situé en arrière durant la marche et de le faire sur une légère pointe des pieds. Ces derniers ne peuvent se décoller durant le changement de direction.

En détails sur
www.MecaHealth.com

