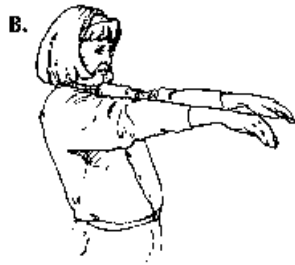


## Exercices

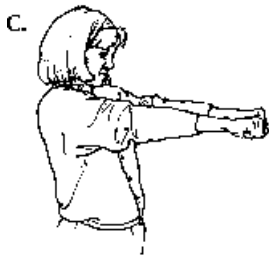
(au début de chaque période de travail et durant les micropauses)



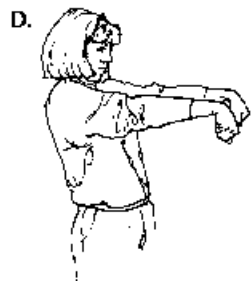
Gardez la position 5 secondes.



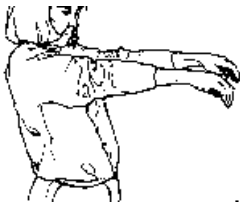
Relachez les poignets et les doigts.



Gardez vos poings fermés.



En gardant vos poings fermés, baissez les poignets. Tenez la position 5 secondes.



Relachez la position.

**F.**



Repétez l'exercice 10 fois, puis laissez tomber vos bras de chaque coté et secouez les quelques secondse. Temps total requis pour l'exercice: 5-10 minutes.

Source: Poster exhibit D-29, annual meeting, American Academy of Orthopaedic Surgeons, Feb. 25, 1996.