ufsbd
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTE BUCCO-DENTAIRE

Échauffement au cabinet dentaire

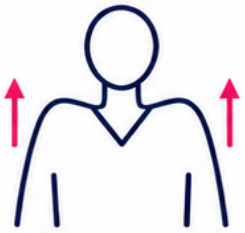
3 mouvements simples
pour préparer vos muscles et prévenir les douleurs



Pourquoi s'échauffer ?

- Préparer le corps à l'activité
- Limiter les tensions (épaules, cou, dos)
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)

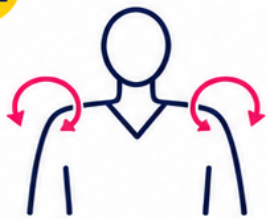
01 Haussement des épaules



Montez les épaules vers les oreilles, maintenez 3 secondes, puis relâchez.

× 5 répétitions

02 Rotations des épaules



Effectuez des rotations lentes des épaules, vers l'avant puis vers l'arrière.

5 / 5 rotations

03 Inclinaisons de la tête



Inclinez doucement la tête à droite puis à gauche, sans forcer.

× 5 par côté

En pratique : Prenez 1 à 2 minutes, avant de commencer la journée ou après une pause, et réalisez ces mouvements en douceur.