



Il s'agit d'un grave fléau qui coute cher à l'ensemble de la construction. Observons les muscles en action lorsque l'on utilise un marteau. La main, le poignet, l'avant-bras, le coude, le biceps, le quadriceps, l'épaule, « le magret de canard ». Certains disent que le mécanisme du marteau traverse même votre centre de gravité pour utiliser vos deux pieds, votre coccyx et votre bite.

Coffreurs bancheurs et carreleurs. Beaucoup de gens se retrouvent en interdiction de travailler dans le bâtiment pour un motif qui se trouve sur le trajet du marteau.

Une fois que la tendinite s'est installée il est très difficile de la faire sortir. Vous êtes inapte au travail.



Que fait on de ces gens-là ? Combien sont-ils ? combien coutent-ils ? Intéressez-vous. Questionnez.

Ils disent qu'aujourd'hui ils soignent une tendinite plus vite via des secousses équivalentes à des marteaux piqueurs.

Les étirements sont impératifs. Les entraîneurs sportifs vous chanteront comme une comptine : « On met le mouvement à l'envers et on étire jusqu'au bâillement ».

Le matin, le soir, tous les jours, deux fois par jour pendant cinq bonnes minutes au-delà de plusieurs bâillements.



Les exercices d'étirements deviennent nombreux. Mais celui, ci-dessus reste le principal.

Les marchands de sport vous en vendront d'autres. Aujourd'hui atteindre 64 ans avec un marteau est rare. Nous sommes intéressés.



*Alexandre cathala*

[www.economiste-cathala.fr](http://www.economiste-cathala.fr)

04 67 000 396